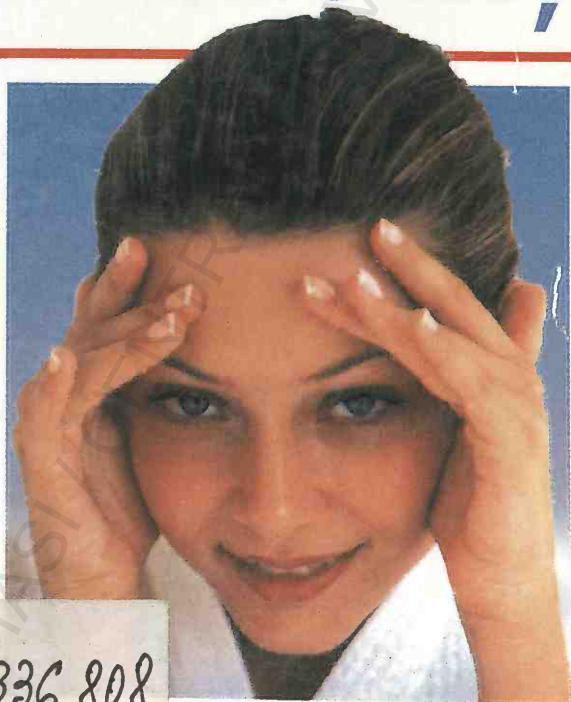


Gilles Azzopardi

DEZVOLTATI-VĂ INTELIGENȚA



II 336.808

Teora

Internet: www.teora.ro

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU” IAȘI

II 336. 808

DEZVOLTĂȚI-VĂ INTELIGENȚA

Gilles Azzopardi

DEZVOLTĂȚI-VĂ INTELIGENȚA

Gilles Azzopardi

223.944

Traducere de Liviu Radu



011502
B.C.U. - IASI

Teora

DEZVOLTĂȚI-Ă ÎN INTELIGENȚĂ

Gilles Azzopardi

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DEZVOLTAȚI-VĂ INTELIGENȚA

Gilles Azzopardi

223981

Traducere de Liviu Radu

ALE



016502
B.C.U. - IASI

Teora

Titlul original: **QE, QI, DOPEZ VOTRE INTELLIGENCE**

Copyright © 2000 Teora

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii Teora. Reproducerea integrală sau parțială a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Teora.

© 1998, **Marabout**, Allieur (Belgique)

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Teora

Calea Moșilor nr. 211, sector 2, București

fax: 01 210.38.28

e-mail: teora@teora.kappa.ro

Teora – Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România

tel: 01 252.14.31

e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Coperta: Valentin Tănase

Tehnoredactare: Techno Media

Director Editorial: Diana Rotaru

Președinte: Teodor Răducanu

NOT 4380 PSI DEZVOLTATI-VA INTELIGENTA

ISBN 973-20-0061-9

Printed in Romania

*Inteligentă
dezvoltare intelectuală*

37-015-3

Teste

CUPRINS

1. Cele două tipuri de inteligență	6
2. Inteligența rațională	10
3. Evaluați-vă IQ-ul	13
4. Ascuțiți-vă logica	39
5. Întăriți-vă memoria	55
6. Progresati în comprehensiune	67
7. Dezvoltați-vă vocabularul	77
8. Stimulați-vă inteligența spațială	90
9. Inteligența emoțională	104
10. Întăriți-vă autocontrolul	110
11. Învățați să vă „citiți” sentimentele	116
12. Învățați să „citiți” sentimentele altora	123

1. CELE DOUĂ TIPURI DE INTELIGENȚĂ

Inteligența este o aptitudine mentală care implică, printre altele, capacitatea de a raționa, de a prevedea, de a rezolva probleme, de a gândi abstract, de a înțelege idei complexe, de a învăța repede și de a folosi experiența acumulată. Nu este doar o capacitate școlară, o facultate strict științifică sau un talent pentru teste. Ea reflectă o capacitate mai mare și mai profundă de a înțelege mediul, de a „prinde din zbor”, de a da un sens lucrurilor și de a imagina soluții practice. Astfel definită, inteligența poate fi măsurată, iar testele pentru IQ o măsoară bine.

Această definiție a inteligenței, apărută la începutul manifestului lui *Wall Street Journal*, este, fără îndoială, cea mai completă dintre cele date până în prezent. Ea corespunde și consensului ce există acum între profesioniștii inteligenței: psihologi, neurobiologi, antropologi etc. Dar, mai ales, dovedește un nou mod de abordare, conform căruia inteligența nu mai este definită doar în funcție de criterii strict raționale, cum se făcea de la începutul secolului.

INTELIGENȚĂ RAȚIONALĂ ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

Diferența constă în acel „*printre altele*”, de la începutul definiției inteligenței. Aceasta nu mai este redusă doar la capacități verbale și logico-matematice. Nu există un singur tip de inteligență, valabil pentru toată lumea, ci două: pe de o parte, inteligența rațională, care exprimă funcții mentale; pe de altă parte, inteligența emoțională, care funcționează pe baza sensibilității. Acest lucru explică de ce, la același grad de instruire, fetele sunt mai performante decât băieții la

orice vârstă, de ce unii se chinuie în slujbe mărunte, în timp ce alții urcă iute treptele succesului. De ce există imbecilii care fac avere, în timp ce o grămadă de tipi inteligenți abia se descurcă. De ce există cupluri care se ceartă și se despart, și cupluri care se ceartă și nu se despart. Gândim și decidem, deseori prioritar, pe baza emoțiilor.

COEFICIENTUL EMOȚIONAL

Se crede că inteligența este rațiunea, că se acționează cu logică. Eroare! Omul e condus de simpatii, decide după simțiri, chiar și (mai ales) când este convins de contrariul. Indiferent cât ar fi IQ-ul său, intervine mai întâi inteligența emoțiilor.

Adevărata măsură a inteligenței nu o dă doar IQ-ul, ci și EQ-ul, coeficientul emoțional. Acesta se traduce prin stăpânire de sine (a-și controla impulsurile, a asculta glasul rațiunii și a rămâne calm în toate circumstanțele, optimist în ciuda dificultăților și încercărilor) și prin capacitatea de „a citi” sentimentele – ale altora ca și pe cele proprii.

Aceasta este marea revoluție a anilor 2000: revanșa sentimentului, a emoțiilor asupra tehnocrațiilor, sfârșitul gândirii reci, a gestiunii cu cifre și statistici, a deciziilor luate „de sus”. Măine, adevăratele valori vor fi intuiția, blândetea, simpatia, acordul, complicitatea. Așa vor fi rezolvate problemele mari și mici. Viitorul este al celor cu EQ mare.

ÎN STATELE UNITE, EQ DETRONEAZĂ IQ

În Statele Unite, IQ-ul este religia oficială, cheia reușitei (după Dumnezeu). Coeficientul intelectual decide totul, de la înscrierea la grădiniță la intrarea în facultate și la obținerea unei slujbe. Cu un IQ mediocru veți fi aruncat în școli de categoria a treia, ținut în posturi fără viitor sau practic exclus din sistem (exceptând cazul în care sunteți Forrest Gump).

În anii cincizeci, IQ-ul a fost pus în slujba celor mai rasiste teze. William Shockley, laureat al premiului Nobel pentru fizică (inventatorul tranzistorului), a propus sterilizarea negrilor americani, sub pretextul că obțineau rezultate slabe la testele pentru stabilirea IQ-ului (ceea ce se întâmpla pe scară largă în unele state din sud).

Astăzi IQ-ul pierde din importanță. În școli se continuă selecția după IQ, dar se țin și cursuri de educație emoțională pentru a se

lupta împotriva agresivității și violenței adolescenților. S-a observat chiar că acestea sunt mai eficiente decât cursurile de educație sexuală în reducerea numărului de sarcini nedorite.

EQ, NOUA CHEIE A SUCCESULUI

În întreprinderi, EQ-ul face carieră. Sloganul la modă este: „*IQ gets you hired, but EQ gets you promoted*” (IQ-ul face să fiți angajat, dar EQ-ul face să fiți promovat). EQ-ul este pe cale să devină noua cheie a succesului.

Centrul de cercetări de înaltă tehnologie al firmei AT&T, gigantul telecomunicațiilor din SUA, a cerut lui Daniel Goleman, un psiholog de la Harvard, să-i testeze „vedetele”. Rezultatul: cei mai buni cercetători nu erau cei cu IQ mai ridicat sau cei cu diplome prestigioase. „*Starurile*”, dimpotrivă, erau cei ale căror calități personale îi plasau în centrul rețelei de comunicații care se creează în momentele de criză sau de inovare, a concluzionat Goleman. Când acești cercetători întâlneau o problemă și cereau ajutor, îl obțineau imediat. Ceilalți trebuiau să aștepte mai multe zile înainte de a primi răspuns.

DEZVOLTAȚI-VĂ CELE DOUĂ TIPURI DE INTELIGENȚĂ

Un alt studiu, efectuat în Statele Unite și Europa de către Center for Creative Leadership, pentru a se înțelege de ce atâți tineri străluciți, ce păreau meniți unui viitor deosebit, au eșuat în viață, ajunge la aceleași concluzii: un EQ dezastruos, o incapacitate de comunicare cu ceilalți. Erorile de la serviciu se produc mai des din cauza problemelor emoționale, decât din lipsă de competență tehnică.

MetLife, gigantul societăților de asigurare, a tras concluziile cuvenite din această lecție. Înainte, angaja 5 000 de stagiaari pe an, iar instruirea fiecărui începător costa 150 000 franci. Jumătate dintre aceștia demisionau după un an, iar patru cincimi din total după maximum patru ani. Pentru a opri această „hemoragie”, MetLife i-a încredințat lui Martin Seligman, un psiholog de la Universitatea din Pennsylvania, sarcina de a recruta 15 000 stagiaari, folosind două teste. Un grup a trecut testul de IQ, utilizat de obicei de MetLife, iar celălalt un test bazat pe EQ, creat de Seligman. Rezultatul: grupa recrutată prin metoda Seligman a obținut rezultate mai bune cu 21 % în primul an și cu 57 % în al doilea an decât grupa recrutată prin metoda obișnuită.

În Franța nu s-a ajuns la așa ceva. Se dau deseori teste de IQ pentru intrarea la liceu, în armată sau pentru ocuparea unui post, dar asta n-a ajuns o dictatură. Ca buni latini, știm că inteligența nu este suficientă fără contact, șarm, simpatie. Vedem zilnic că tipii simpatici, rotofeli, optimiștii reușesc mai bine. Dar, din moment ce ne-am convins că viitorul este al celor cu EQ mare, e momentul să dezvoltăm potențialul acestuia.

Asta îmi propune lucrarea de față. Atât în domeniul inteligenței raționale, cât și în cel, foarte nou, al inteligenței emoționale.

2. INTELIGENȚA RAȚIONALĂ

În sens strict, inteligența reprezintă ansamblul funcțiilor mentale necesare cunoașterii conceptuale și raționale. Prin aceasta, ea se deosebește de senzație și intuiție. Este definită deseori în termeni destul de apropiați. Cei mai mulți specialiști pun față în față două forme mari de inteligență: *rațională / senzori-motorie, abstractă / concretă, teoretică / practică, logică / empirică, formală / tehnică*.

INTELIGENȚA SENZORI-MOTORIE

Cea mai mare parte a dezvoltării inteligenței senzori-motorii are loc în pruncie. În această perioadă învățăm să rezolvăm toate problemele practice puse de mediul înconjurător. Gradul nostru de inteligență senzori-motorie depinde mult și de condițiile familiale, sociale, culturale. Cu cât mediul este mai bogat (diversitate de situații, de stimulări, de experiențe), cu atât dezvoltarea este mai bună. În schimb, cu cât mediul este mai sărac, mai monoton, mai lipsit de diversitate, cu atât dezvoltarea este mai slabă.

În timpul adolescenței sau la vârsta adultă, dezvoltarea inteligenței senzori-motorie este practic nulă. Esențialul fiind dobândit, ea se rezumă cel mai des la învățarea de tehnici noi și la adaptarea la situații noi (naturale, culturale, materiale etc.).

INTELIGENȚA RAȚIONALĂ

În societățile moderne, inteligența rațională este mai importantă decât cea senzori-motorie.

Omul actual este, față de omul primitiv, ceea ce este adultul față de copil. A descoperit toate tehnicile de bază, iar marile inovații se

fac acum în domeniul teoretic, chiar și atunci când au aplicații practice imediate.

Termenul „inteligentă” se referă, acum, mai mult la rațiune, la înțelegere, deci la comunicare, decât la simțul practic, la experiență.

Analiza inteligenței senzori-motorie (concret, practic etc.) arată că aceasta folosește mai multe capacități (de a crea variante, de a folosi unelte, de a fabrica unelte etc.).

Analiza inteligenței raționale duce la punerea mai direct a întrebării privind natura inteligenței. Este vorba de o facultate unică, aptă de a servi pentru aplicații diferite? Sau sunt capacități diferite, care contribuie la același obiectiv (de exemplu, rezolvarea unei probleme)?

Astăzi, specialiștii în inteligență au păreri diferite. Unii înclină spre o inteligență globală. Alții, către o inteligență compozită.

INTELIGENȚA GLOBALĂ

Ideea unei inteligențe globale este un lucru evident. În viața cotidiană o folosim mereu. De fiecare dată când ne ocupăm de o problemă, nu simțim că intervin facultăți diferite. Funcționarea intelectuală nu-i fragmentată în activități particulare.

Diferitele studii referitoare la inteligența rațională confirmă acest lucru. S-a putut observa și măsura un factor general al inteligenței, comun tuturor problemelor diferite la care a fost supusă.

INTELIGENȚA COMPOZITĂ

Ideea unei inteligențe compozite datează de la sfârșitul secolului al XIX-lea. De atunci, inteligența nu mai este definită doar ca o facultate unică, ci și ca un ansamblu de aptitudini particulare: perceperea, limbajul, memoria etc. fiind cele esențiale; raționamentul, judecata, critica etc. fiind cele mai elaborate.

După părerea specialiștilor, numărul de factori care concură la inteligență poate varia de la zero la o sută douăzeci (uneori și mai mult).*

FACTORII INTELIGENȚEI

Aproape toți profesioniștii științelor cognitive sunt de acord în a recunoaște că există șapte factori care contribuie la funcționarea inteligenței raționale:

* Réussissez les tests d'intelligence, de Gilles Azzopardi.

- ❖ un factor *spațial* (perceperea și compararea configurațiilor plane și tridimensionale);
- ❖ un factor *perceptiv* (identificarea unei configurații date într-o configurație complexă);
- ❖ un factor de *memorie* (memorarea și amintirea unor ansambluri fără relații logice);
- ❖ un factor de *raționament* (inducția și deducția logică)
- ❖ un factor *numeric* (manipularea cifrelor);
- ❖ un factor *verbal* (înțelegerea);
- ❖ un factor *lexical* (vocabularul).

ÎNCORDAȚI-VĂ NEURONII

Gradul nostru de inteligență rațională depinde, în primul rând, de antrenament. Din acest punct de vedere, funcționarea intelectuală seamănă mult cu funcționarea trupului: se moleșește atunci când activitatea lipsește (sau este minimă) și se întărește prin exerciții.

Programul următor (Capitolele 4-8) este conceput pentru a dezvolta unele funcții mentale și a vă mări performanțele în următoarele domenii:

- ❖ logică (factorul *raționament*)
- ❖ memorie
- ❖ limbaj (factorii *verbal* și *lexical*)
- ❖ inteligență spațială (factorii *spațial* și *perceptiv*).

În toate aceste domenii, factorul *numeric* joacă întotdeauna un anumit rol. El e uneori foarte evident (logică, memorie), alteori subiacent (limbaj, inteligență spațială).

3. EVALUAȚI-VĂ IQ-UL

Programul următor este conceput pentru a vă permite o evaluare rapidă a IQ-ului propriu. El cuprinde două teste, fiecare cu câte douăzeci de probleme.

Testele sunt precedate de exemple, pentru a vă familiariza cu tipul de probleme pe care va trebui să le rezolvați.

Această evaluare nu este valabilă decât dacă respectați câteva reguli.

Reguli

- ❖ Durata fiecărui test este limitată la 15 minute. După trecerea acestui timp, nu veți mai completa sau corecta răspunsurile.
- ❖ În schimb, puteți să studiați exemplele cât doriți și să faceți o pauză de câteva minute între două teste.
- ❖ Trebuie să rezolvați problemele în minte. Nu aveți permisiunea să folosiți un calculator sau un dicționar. Veți folosi stiloul doar pentru a nota răspunsurile.
- ❖ Trebuie să terminați cele patru teste înainte de a verifica răspunsurile.
- ❖ Exercițiile literale se bazează pe alfabetul: a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z.

Câteva sfaturi

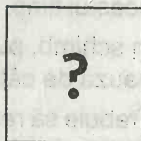
- ❖ Aveți nevoie de mai mult de-o jumătate de oră pentru a rezolva testele. Asigurați-vă că puteți să le faceți fără să fiți deranjat.
- ❖ Cincisprezece minute pentru rezolvarea a 20 de probleme înseamnă, în medie, mai puțin de un minut pentru o problemă.

Nu aveți timp de irosit. Nu vă blocați pe o problemă. Treceți la următoarea, dacă nu reușiți s-o rezolvați.

- ❖ Străduiți-vă să răspundeți la un număr cât mai mare de întrebări. Este practic imposibil să răspundeți la toate în timpul stabilit. Deci nu vă impacientați dacă nu găsiți toate răspunsurile.
- ❖ Potriviiți un ceas deșteptător înainte de fiecare test, ca să nu vă preocupe depășirea timpului.
- ❖ Nu profitați de pauza dintre două teste pentru a vă revedea răspunsurile. O să începeți să vă îndoiiți de valabilitatea lor.
- ❖ Nu răspundeți la întâmplare. Nu vă calculați coeficientul de noroc.

EXEMPLE

1. Găsiți desenul care completează seria.



1



2



3



4

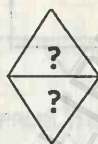


5

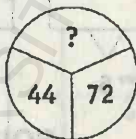
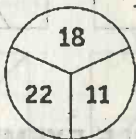


6

2. Completați seria.



3. Găsiți numărul care lipsește.



4. Înlocuiți punctul printr-o literă.

A1 D2 I3 .4

5. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Magazin

(Revistă)

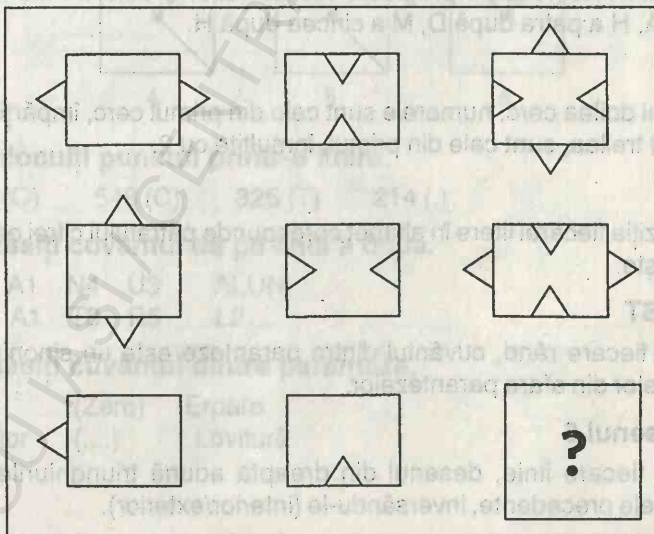
Gazetă

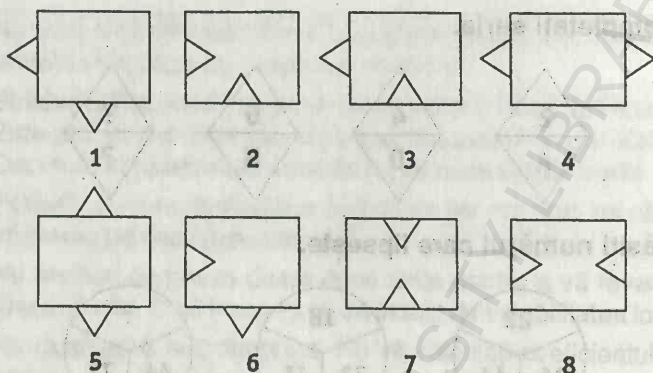
Probă

(.....)

Încercare

6. Găsiți desenul care completează seria.





SOLUȚIILE EXEMPLELOR

1. Desenul 3

Cercul și pătratul se rotesc în sensul acelor de ceasornic. Cercul își schimbă culoarea de fiecare dată. Triunghiul se rotește în sens invers.

2. 8/M

Cifrele reprezintă o progresie a lui 2: $2 (+2=) 4 (+2=) 6 (+2=) 8$.

Literele urmează o progresie crescătoare: D este a treia literă după A, H a patra după D, M a cincea după H.

3. 88

În al doilea cerc, numerele sunt cele din primul cerc, împărțite la 2. În al treilea, sunt cele din primul, înmulțite cu 2.

4. P

Poziția fiecărei litere în alfabet corespunde pătratului cifrei care o însoțește.

5. TEST

Pe fiecare rând, cuvântul dintre paranteze este un sinonim al cuvintelor din afara parantezelor.

6. Desenul 6

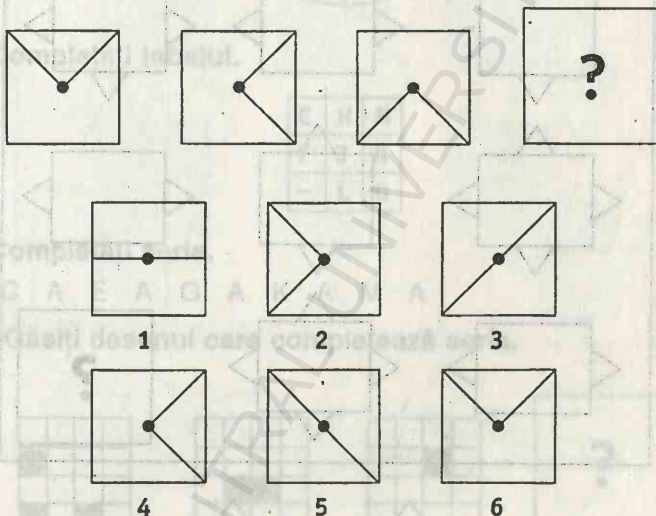
Pe fiecare linie, desenul din dreapta adună triunghiurile din desenele precedente, inversându-le (interior/exterior).

TESTUL 1

ATENȚIE!

AVEȚI 15 MINUTE PENTRU A REZOLVA 20 DE PROBLEME.

1. Găsiți desenul care completează seria.



2. Înlocuiți punctul printr-o literă.

108 (O) 548 (C) 325 (T) 214 (.)

3. Găsiți cuvântul de pe linia a doua.

L2 A1 N4 U3 ALUN

A4 A1 T3 R5 L2....

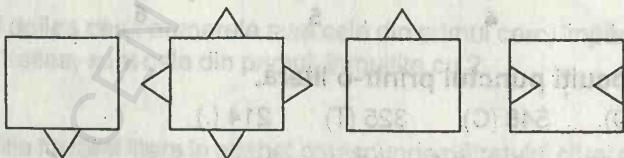
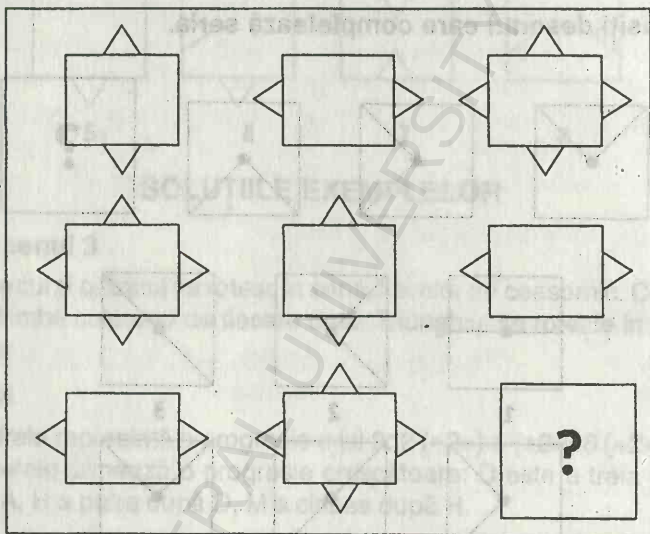
4. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

 Zoo (Zero) Eroare
 Croitor (...) Lovitură

5. Găsiți numerele care lipsesc.

1	8	9	64	25	?	49
1	4	27	16	125	?	343

6. Găsiți desenul care completează seria.

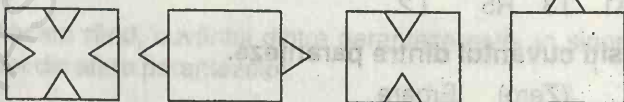


1

2

3

4



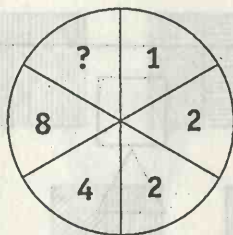
5

6

7

8

7. Găsiți numărul care lipsește.



8. Completați tabelul.

C	H	M
F	J	N
-	L	O

9. Completați seria.

A C A E A G A K A M A

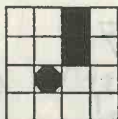
10. Găsiți desenul care completează seria.



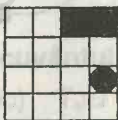
1



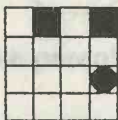
2



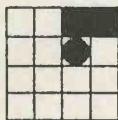
3



4

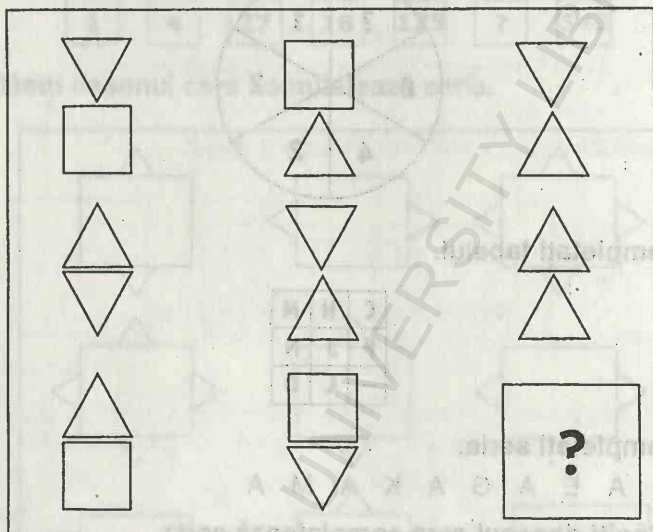


5



6

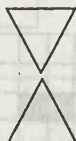
11. Găsiți desenul care completează seria.



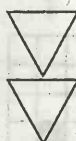
1



2



3



4



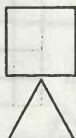
5



6

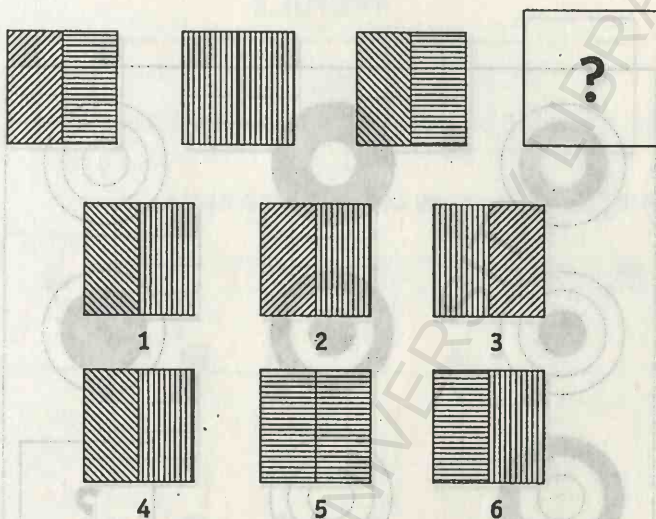


7



8

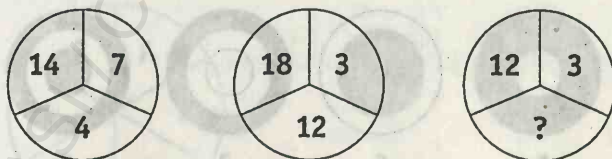
12. Găsiți desenul care completează seria.



13. Găsiți literele care lipsesc.



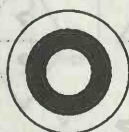
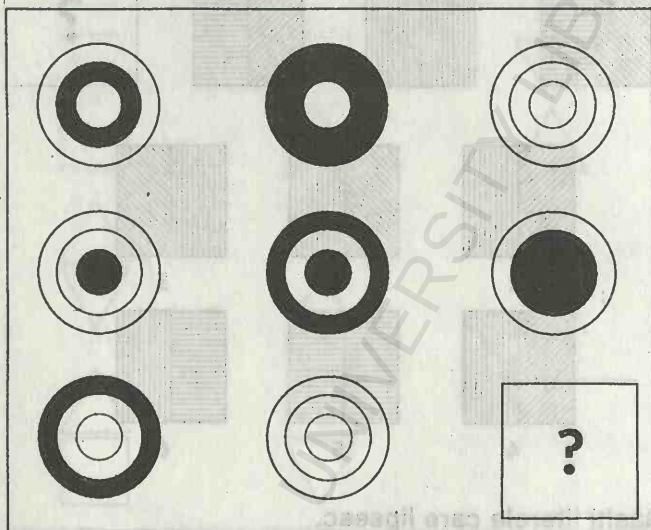
14. Completați seria.



15. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Parc (Cric) Tuci
Calc (...) Tabu

16. Găsiți desenul care completează seria.



1



2



3



4



5



6

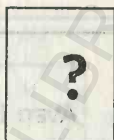
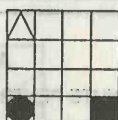
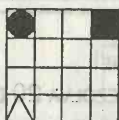


7



8

17. Găsiți desenul care completează seria.



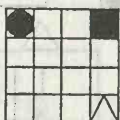
1



2



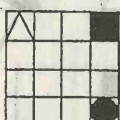
3



4



5

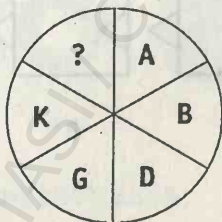


6

18. Completați tabelul.

3	12	8
7	28	24
5	20	?

19. Completați seria.



20. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Țestoasă
Simpatie

(Broască)
(....)

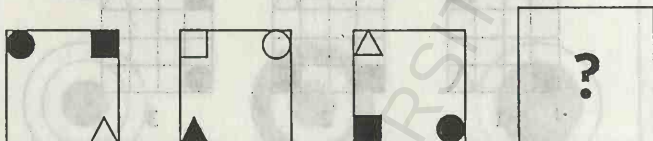
Încuietoare
Maladie

TESTUL 2

ATENȚIE!

AVEȚI 15 MINUTE PENTRU A REZOLVA 20 DE PROBLEME.

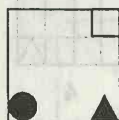
1. Găsiți desenul care completează seria.



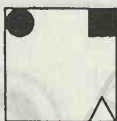
1



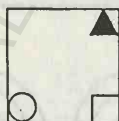
2



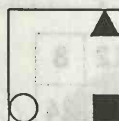
3



4



5



6

2. Înlocuiți punctul printr-o cifră.

IV 3 II 2 XII 4 VIII 5
XVI 5 III 3 V 2 XIX .

3. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Bălan (Lună) Grupă
Samar (....) Clape

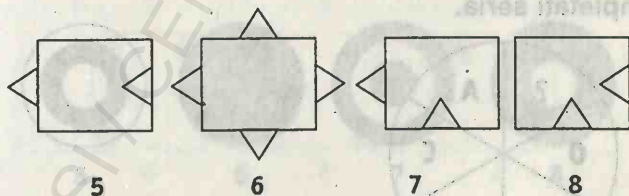
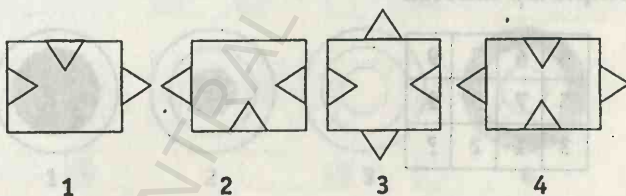
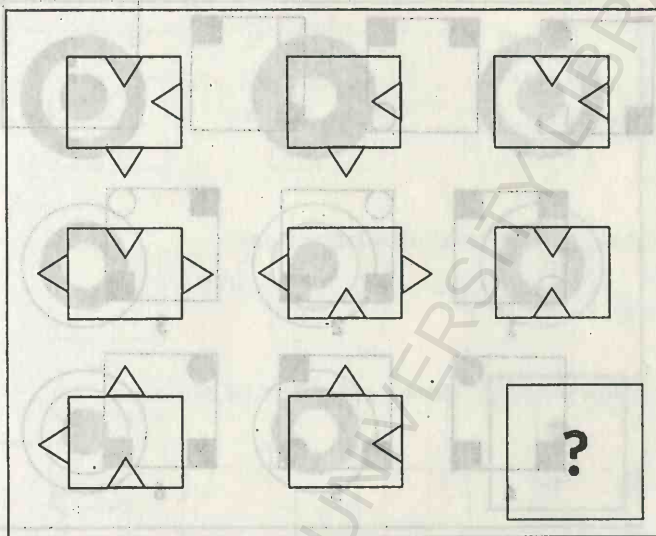
4. Înlocuiți punctul printr-o cifră.

A43 C52 E61 G8.

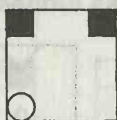
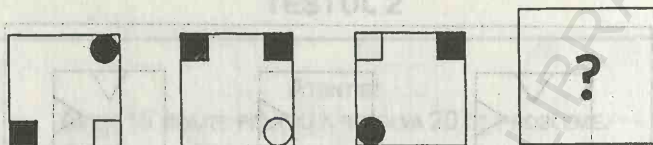
5. Găsiți numărul care lipsește.

326 (20) 432
427 (?) 113

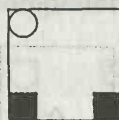
6. Găsiți desenul care completează seria.



7. Găsiți desenul care completează seria.



1



2



3



4



5

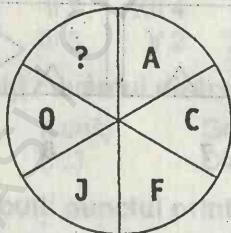


6

8. Completați tabelul.

8	4	3	9
5	7	3	9
3	1	2	?

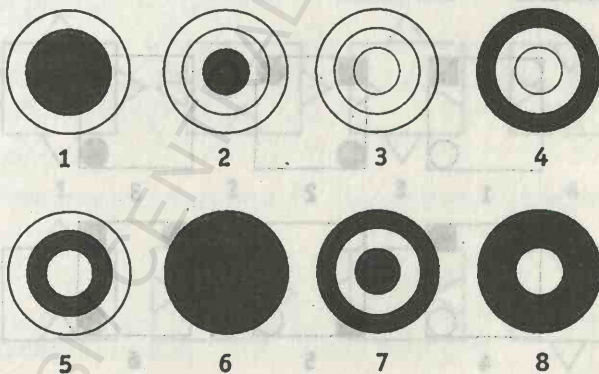
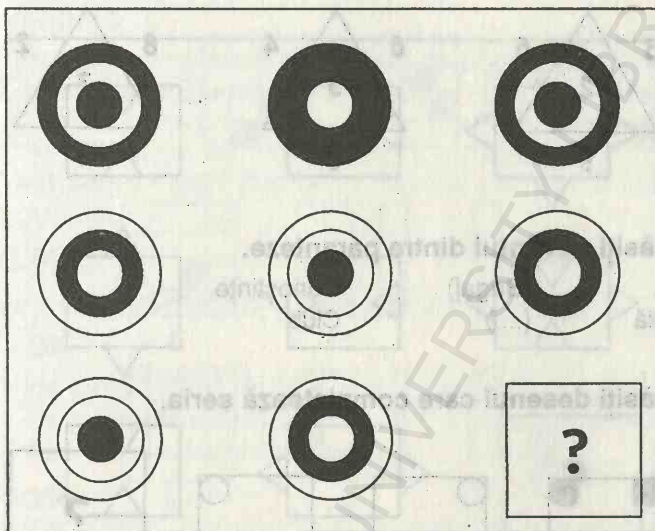
9. Completați seria.



10. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Tufă (Fast) Dans
Bici (.....) Bour

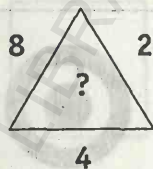
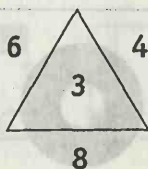
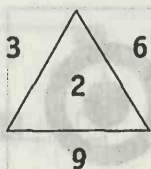
11. Găsiți desenul care completează seria.



12. Completați seria.

A	C	F	H	K	M	?
Z	Y	W	T	P	K	?

13. Găsiți cifra care lipsește.



14. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Valiză

(Bagaj)

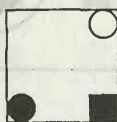
Cunoștințe

Aureolă

(...)

Club

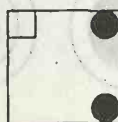
15. Găsiți desenul care completează seria.



1



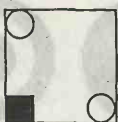
2



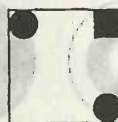
3



4

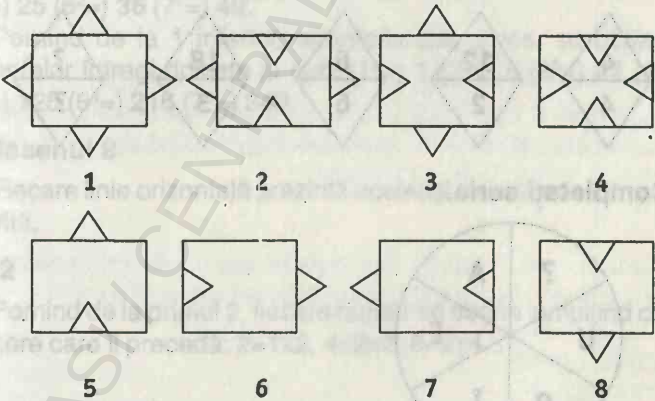
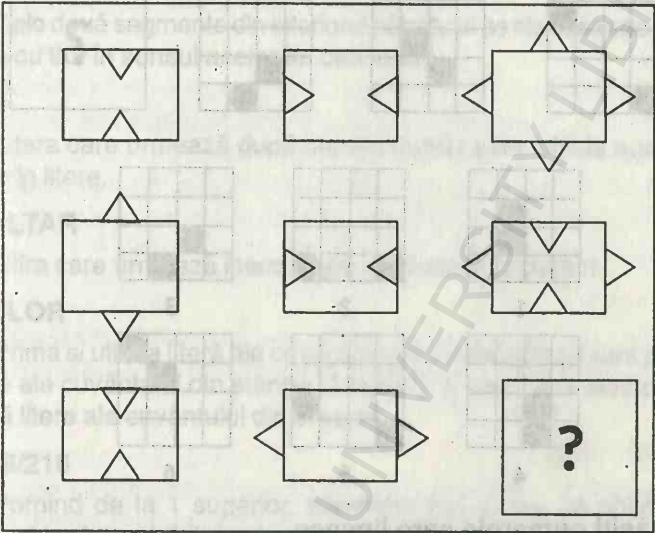


5

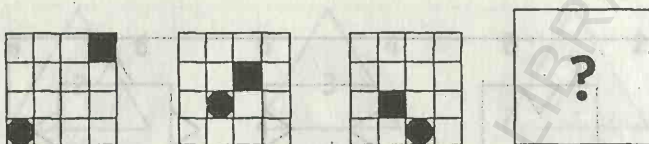


6

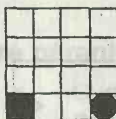
16. Găsiți desenul care completează seria.



17. Găsiți desenul care completează seria.



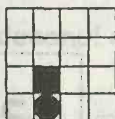
1



2



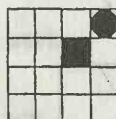
3



4

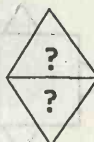
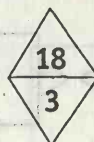


5

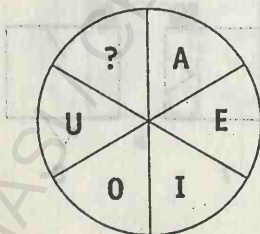


6

18. Găsiți numerele care lipsesc.



19. Completați seria.



20. Găsiți cuvântul dintre paranteze.

Snop (Tors) Vast
Adio (....) Tub

SOLUȚII PENTRU TESTUL 1**1. Desenul 2**

Cele două segmente din interiorul pătratului se răsucesc de fiecare dată cu 90° în sensul acelor de ceasornic.

2. D

Litera care urmează după fiecare număr este inițiala numărului scris în litere.

3. ALTAR

Cifra care urmează literei arată locul literei în cuvânt.

4. CLOR

Prima și ultima literă ale cuvântului dintre paranteze sunt primele litere ale cuvântului din stânga. A doua și a treia literă sunt primele două litere ale cuvântului din dreapta.

5. 36/216

Pornind de la 1 superior, alternativ sus și jos, se obține șirul numerelor întregi ridicate la pătrat: ($1^2=$) 1 ($2^2=$) 4 ($3^2=$) 9 ($4^2=$) 16 ($5^2=$) 25 ($6^2=$) 36 ($7^2=$) 49.

Pornind de la 1 inferior, alternativ sus și jos, se obține șirul numerelor întregi ridicate la cub: ($1^3=$) 1 ($2^3=$) 8 ($3^3=$) 27 ($4^3=$) 64 ($5^3=$) 125 ($6^3=$) 216 ($7^3=$) 343.

6. Desenul 8

Fiecare linie orizontală prezintă aceleași trei desene într-o ordine diferită.

7. 32

Pornind de la primul 2, fiecare număr se obține înmulțind cele trei numere care îl precedă: $2=1 \times 2$, $4=2 \times 2$, $8=2 \times 4$...

8. I

Pe prima linie, literele sunt separate de 4 litere în alfabet. Pe linia a doua, sunt separate de câte trei litere, iar pe a treia linie de câte două:

C (defg) H (ijkl) M

F (ghi) J (klm) N

I (jk) L (mn) O

9. Q

Pornind de la C, a treia literă în alfabet, literele dintre A-uri corespund ca poziție în alfabet șirului numerelor prime: C(3), E(5), G(7), K(11), M(13) și Q(17).

10. Desenul 4

Cercul se deplasează de fiecare dată în diagonală, o dată în jos, o dată în sus. El este mascat prima oară de pătratul din stânga, care se deplasează în diagonală, de jos în sus. Apoi ambele sunt mascate de pătratul din dreapta, care se deplasează și vertical, de jos în sus.

11. Desenul 7

Desenul din dreapta este compus, pe fiecare linie, din elementul de sus al desenului din stânga și elementul de jos al desenului din mijloc.

12. Desenul 6

Hașurile din jumătatea dreaptă a fiecărui desen sunt alternativ orizontale și verticale. Hașurile din jumătatea stângă pivotează de fiecare dată cu 45° , în sens contrar acelor de ceasornic.

13. EG/L

Sus, literele formează, de la stânga spre dreapta două suite distincte: A B C D E și C D E F G. Jos, fiecare literă este separată de cea care o precedă de 1, 2, 3, 4 litere, parcurgând alfabetul în sens invers: Z (y) X (wv) U (tsr) Q (ponm) L.

14. 8

În fiecare cerc, numărul de jos se obține împărțindu-l pe cel din stânga la cel din dreapta și înmulțind acest rezultat cu 2.

$$14/7(=2) \times 2 = 4$$

$$18/3(=6) \times 2 = 12$$

$$12/3(=4) \times 2 = 8$$

15. CLUB

Pe fiecare linie, primele două litere ale cuvântului dintre paranteze sunt ultimele două litere, inversate, ale cuvântului din stânga; celelalte două sunt ultimele două litere, inversate, ale cuvântului din dreapta.

16. Desenul 5

Pe fiecare linie, coroana exterioară își schimbă de fiecare dată culoarea, iar cercul intermediar o singură dată.

17. Desenul 2

Pătratul și triunghiul se deplasează de fiecare dată cu 90° , în sensul acelor de ceasornic, iar cercul cu un sfert de tur, în sens contrar.

18. 16

Pe fiecare linie, numărul din dreapta se obține înmulțind cu 4 pe cel din stânga și scăzând 4 din rezultatul obținut:

$$3(x4=)12(-4=)8$$

$$7(x4=)28(-4=)24$$

$$5(x4=)20(-4=)16.$$

19. P

B este prima literă după A.

D este a doua literă după B.

G este a treia literă după D.

K este a patra literă după G.

P este a cincea literă după K.

20. AFECȚIUNE

Un sinonim atât pentru „simpatie”, cât și pentru „maladie”, precum „broască” este atât pentru „încuietoare”, cât și pentru „testoasă”.

SOLUȚII PENTRU TESTUL 2

1. Desenul 5

Cercul și triunghiul se deplasează, de fiecare dată, cu un sfert de tur în sensul acelor de ceasornic, iar pătratul în sens contrar. Fiecare element își schimbă culoarea la fiecare deplasare.

2. 5

Cifrele arabe corespund numărului de bare care compun cifrele romane pe care le urmează.

3. MARE

Pe fiecare linie, prima literă a cuvântului dintre paranteze este a treia literă a cuvântului din stânga; a doua este a treia literă a cuvântului din dreapta; a treia este a cincea literă a cuvântului din stânga; a patra este a cincea literă a cuvântului din dreapta.

4. 1

Poziția fiecărei litere în alfabet este dată de diferența cifrelor ce compun numerele care urmează acelei litere: A este litera 1 (4-3), C este litera 3 (5-2), E este litera 5 (6-1), iar G este litera 7 (8-1).

5. 18

Numărul dintre paranteze se obține adunând numerele din afara parantezelor:

$$3+2+6+4+3+2=20$$

$$4+2+7+1+1+3=18$$

6. Desenul 2

Desenul din dreapta se obține suprapunând cele două desene precedente, triunghiurile din exterior anulându-se atunci când se suprapun.

7. Desenul 2

Pătratul alb se deplasează cu un sfert de tur în sens contrar acelor de ceasornic, schimbându-și culoarea la fiecare deplasare. Pătratul negru se deplasează cu un sfert de tur în sensul acelor de ceasornic. Cercul negru face același lucru, dar își schimbă și culoarea.

8. 2

Pe fiecare linie, numărul din dreapta se obține adunând primele două numere și scăzându-l pe al treilea:

$$8+4-3=9$$

$$5+7-3=9$$

$$3+1-2=2$$

9. U

Fiecare literă este separată de precedenta de o literă, apoi de 2, 3, 4, 5 litere: A(b)C(de)F(ghi)J(klmn)O(pqrst)U.

10. CORB

Prima literă a cuvântului dintre paranteze este a treia literă a cuvântului din stânga; a doua este a doua literă a cuvântului din dreapta; a treia este a patra literă a cuvântului din dreapta; a patra este prima literă a cuvântului din stânga.

11. Desenul 2

Pe fiecare linie, figura din dreapta se obține schimbând de fiecare dată culoarea cercului central și cea a cercului intermediar.

12. P/E

Sus, literele sunt separate de o literă, apoi de două, din nou de una, după care de două, și iarăși de una, apoi de două alte litere: A (b) C (de) F (g) H (ij) K (l) M (no) P.

Jos, seria este următoarea:

Y prima literă înainte de Z

W a doua literă înainte de Y

T a treia literă înainte de W

P a patra literă înainte de T

K a cincea literă înainte de P

E a șasea literă înainte de K:

ZY(x)W(vu)T(srq)P(onml)K(jihgf)E.

13. 4

Numărul din interiorul fiecărui triunghi este egal cu produsul celor două laturi împărțit la bază:

$$3 \times 6 (=18) / 9 = 2$$

$$6 \times 4 (=24) / 8 = 3$$

$$8 \times 2 (=16) / 4 = 4$$

14. CERC

Un sinonim atât pentru „club”, cât și pentru „aureolă”, precum „bagaj” este sinonim atât pentru „valiză”, cât și pentru „cunoștințe”.

15. Desenul 1

Pătratul și cercurile se deplasează toate trei, de fiecare dată, cu un sfert de tur în sens invers acelor de ceasornic. Cercul negru inițial își schimbă culoarea la fiecare deplasare.

16. Desenul 3

Desenul din dreapta se obține prin suprapunerea desenelor precedente. Triunghiurile exterioare trec în interior și invers.

17. Desenul 5

Cercul progresează cu câte o căsuță, în zig-zag, iar pătratul, în diagonală.

18. 9/9

Pornind de la 4 de sus și alternând, sus și jos, fiecare număr se împarte la 2 când este sus și se înmulțește cu 3 când este jos:
 $4(:2=)2(x3=)6(:2=)3(x3=)9$.

Pornind de la 4 inferior și alternând, jos și sus, fiecare număr se înmulțește cu 3 când este jos și se împarte la 2 când este sus:
 $4(x3=)12(:2=)6(x3=)18(:2=)9$.

19. Y

A E I O U Y reprezintă suita vocalelor.

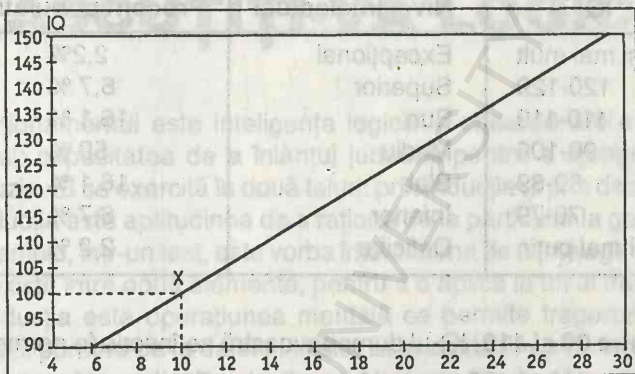
20. BETA

Cuvântul dintre paranteze este format astfel:

- primele două litere sunt literele care urmează în alfabet primelor două litere ale cuvântului din stânga (B și E, după A și D, după cum în prima linie T și O după S și N);
- ultimele două litere sunt literele care precedă în alfabet ultimele două litere ale cuvântului din dreapta (T înainte de U și A înainte de B, așa cum R și S sunt înainte de S și T).

PENTRU A VĂ EVALUA IQ-UL

Socotiți un punct pentru fiecare răspuns exact și raportați-vă la tabelul următor:



Acest tabel vă permite să transformați scorul obținut în IQ. Pentru asta, trebuie:

- ❖ să înscrieți numărul de răspunsuri exacte (la cele două teste) pe linia orizontală a tabelului (în exemplu, 10);
- ❖ să trasați o perpendiculară care trece prin acel punct până la diagonală. Cele două linii se intersectează în x;
- ❖ să trasați, pornind din x, o perpendiculară pe linia verticală a tabelului. Intersecția acestor două linii vă va da o valoare a IQ-ului (în exemplu, 100).

Această evaluare nu este valabilă decât dacă scorul dumneavoastră se situează între 10 și 21 de răspunsuri exacte. În principiu, n-ar trebui să obțineți un scor mai bun sau mai rău la cele 40 de întrebări care alcătuiesc cele două teste.

PENTRU A VĂ COMPARA

Tabelul următor vă permite să vă comparați cu ansamblul populației.

IQ	Nivel intelectual	Procent populație
130 și mai mult	Exceptional	2,2%
120-129	Superior	6,7 %
110-119	Bun	16,1 %
90-109	Mediu	50 %
80-89	Slab	16,1 %
70-79	Inferior	6,7 %
69 și mai puțin	Deficitar	2,2 %

- ❖ **Între 90 și 110**, IQ-ul dumneavoastră se înscrie în norme.
- ❖ **Între 110 și 120**, sunteți în media „bună”.
- ❖ **Între 120 și 130**, sau sunteți într-o formă foarte bună în acest moment, sau sunteți foarte dotat pentru rezolvarea acestui tip de probleme. Pentru a vă valida performanța ar fi necesară o evaluare mai completă.*
- ❖ **Sub 90 sau peste 130** (mai puțin de 10 răspunsuri exacte sau mai mult de 21) intrați în categoria „sub-” sau „supradotaților”. Probabilitatea de a fi așa ceva este foarte redusă. Fără îndoială că acest tip de test nu este potrivit pentru evaluarea corectă a nivelului dumneavoastră de inteligență.

* Cf. *Mesurez votre IQ* de Gilles Azzopardi, Marabout.

4. ASCUȚIȚI-VĂ LOGICA

Raționamentul este inteligența logică în ceea ce are ea mai general: capacitatea de a înlănțui judecăți pentru a ajunge la o concluzie. El se exercită în două feluri: prin inducție și prin deducție.

Inducția este aptitudinea de a raționa de la particular la general. De exemplu, într-un test, este vorba întotdeauna de a înțelege relația care există între două elemente, pentru a o aplica la un al treilea.

Deducția este operațiunea mentală ce permite tragerea unor concluzii pornind de la datele inițiale. Este aptitudinea de a raționa de la general la particular.

Exercițiile următoare sunt concepute pentru a dezvolta aceste două facultăți, dar, totodată, ele vă vor permite să vă evaluați precis inteligența logică.

Ele se prezintă sub forma a două serii, fiecare de câte 20 de probleme, ce trebuie rezolvate în 15 minute, adică mai puțin de un minut pentru fiecare problemă. Deci nici vorbă să vă blocați pe o problemă.

În schimb, nu sunteți obligat să efectuați cele două serii la rând. Puteți să faceți o pauză între ele, chiar de o zi sau o noapte. Există totuși o condiție, dacă doriți să respectați procedura testului: așteptați să terminați cele două serii ca să verificați rezultatele.

SERIA I

ATENȚIE:

AVEȚI 15 MINUTE PENTRU A REZOLVA 20 DE PROBLEME.

Subliniați cifrele potrivite sau înlocuiți punctele prin cifre.

1. 7 1 3 4 2 6 3 8 7 4 7 9 5 1
 2. 1 5 9 13 .
 3. 5 2 4 1 3 .
 4. 3 6 5 10 9 .
 5. 0 2 6 12 ..
 6. 3 6 5 15 1 4 ..
 7. 5 3 1 6 7 3 4 6 8 9 5 7 1
 8. 3 9 2 7 81 ...
 9. 7 13 8 12 . 11 ..
 10. 1 4 9 16 27 ..

Înlocuiți punctele prin litere

1. DBAC HFEG LJIK PNM
 2. A D I P .
 3. A Z BC YX DEF ...
 4. A D G J .
 5. AE BF CG DH ..
 6. A C E G I ..
 7. C G L R .
 8. F I M P .
 9. M P K R I T .
 10. E J . Z

SERIA a II-a

ATENȚIE:

AVEȚI 15 MINUTE PENTRU A REZOLVA 20 DE PROBLEME.

Înlocuiți punctele prin literele sau cuvintele potrivite

1. 12B 23F 34L 45.

2. J 2 G 5 D 8 . . .

3. 111 1111 1 11; O O U .

4. A1 BC2 DEF6 GHIJ ..

5. E2 A1 R3 AER

M3 E2 I5 E4 F1 E6

6. 53 (face) 16

16 (....) 92

7. N3 I2 G1 A4 GINA

G6 R5 E3 H7 G1 O4 E8 H2

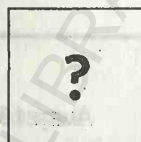
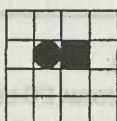
8. Ravioli 1324564

Lari 7425

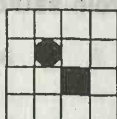
Rival 36458

Viol

1. Găsiți desenul care completează seria.



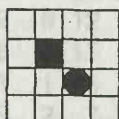
1



2



3



4

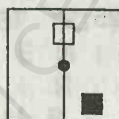
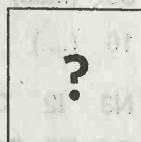
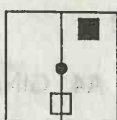
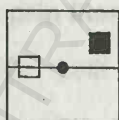
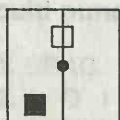


5

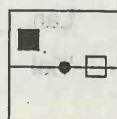


6

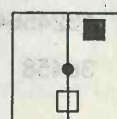
2. Găsiți desenul care completează seria.



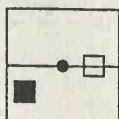
1



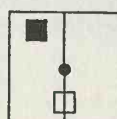
2



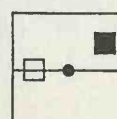
3



4

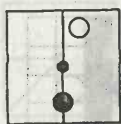
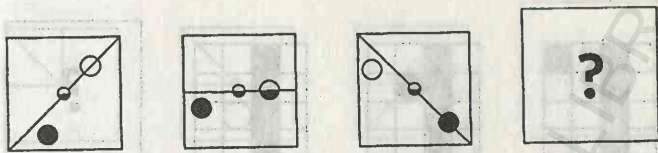


5

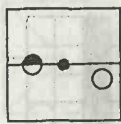


6

3. Găsiți desenul care completează seria.



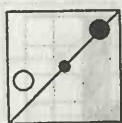
1



2



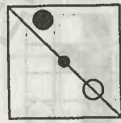
3



4

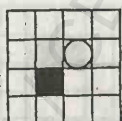
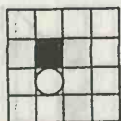
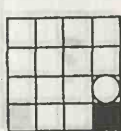


5



6

4. Găsiți desenul care completează seria.



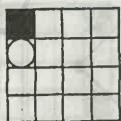
1



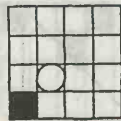
2



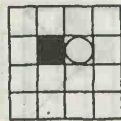
3



4

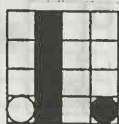
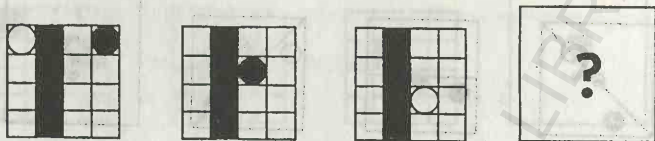


5

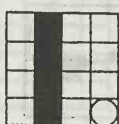


6

5. Găsiți desenul care completează seria.



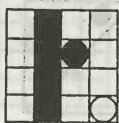
1



2



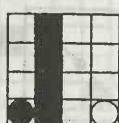
3



4

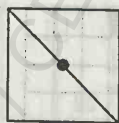
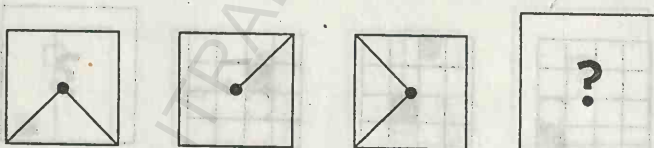


5



6

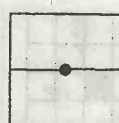
6. Găsiți desenul care completează seria.



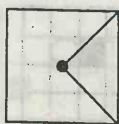
1



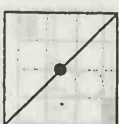
2



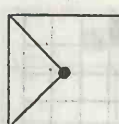
3



4

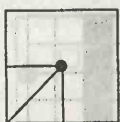
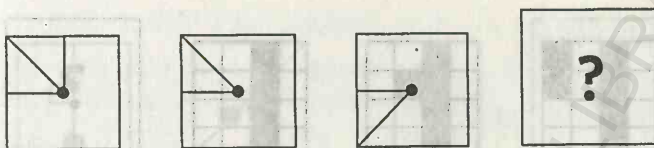


5

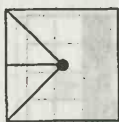


6

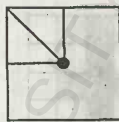
7. Găsiți desenul care completează seria.



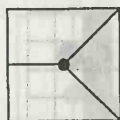
1



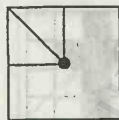
2



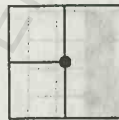
3



4

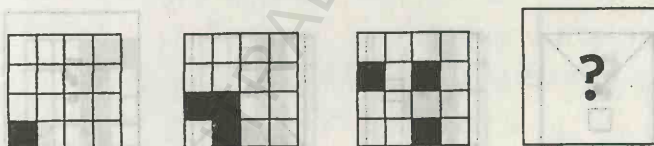


5



6

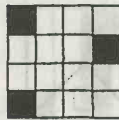
8. Găsiți desenul care completează seria.



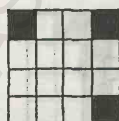
1



2



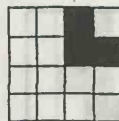
3



4

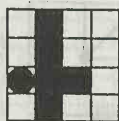
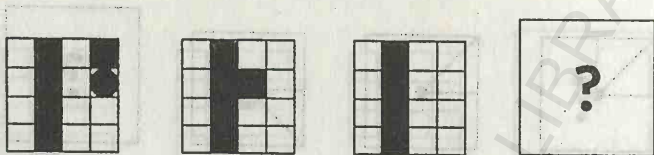


5



6

9. Găsiți desenul care completează seria.



1



2



3



4

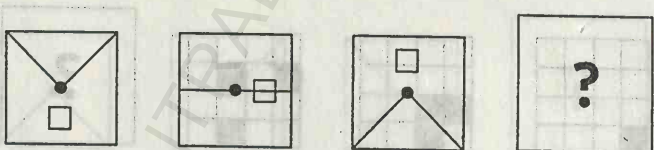


5

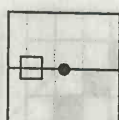


6

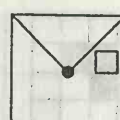
10. Găsiți desenul care completează seria.



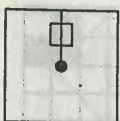
1



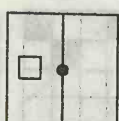
2



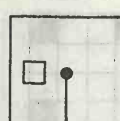
3



4

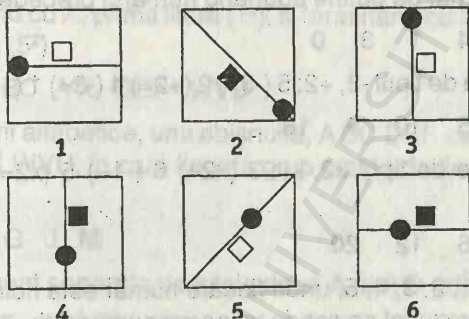
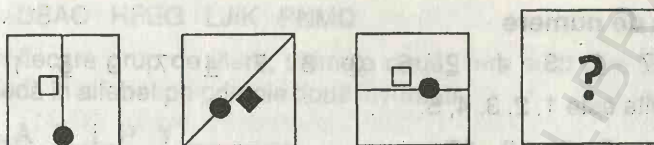


5

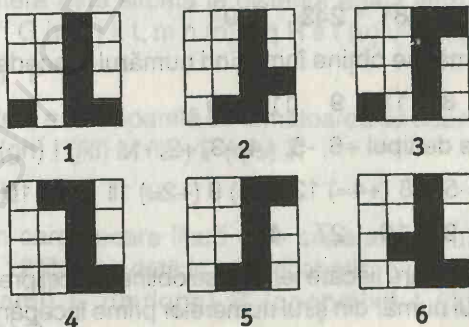
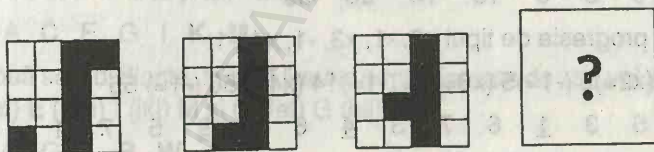


6

11. Găsiți desenul care completează seria.



12. Găsiți desenul care completează seria.



SOLUȚII

Seria de numere

1. 7 1 3 4 2 6 3 8 7 4 7 9 5 1

Suita este 1, 2, 3, 4, 5.

2. 1 5 9 13 17

Fiecare număr se obține adunând numărul precedent cu 4.

3. 5 2 4 1 3 0

O progresie de tipul $-3, +2$: $5 (-3=) 2 (+2=) 4 (-3=) 1 (+2=) 3 (-3=) 0$

4. 3 6 5 10 9 18

O progresie de tipul $\times 2, -1$: $3 (\times 2=) 6 (-1=) 5 (\times 2=) 10 (-1=) 9 (\times 2=) 18$

5. 0 2 6 12 20

Suita este 1, 2, 3, 4, 5, unde fiecare număr este ridicat la pătrat, după care din rezultat se scade valoarea numărului:

 $(1 \times 1 - 1 =) 0, (2 \times 2 - 2 =) 2, (3 \times 3 - 3 =) 6, (4 \times 4 - 4 =) 12, (5 \times 5 - 5 =) 20$

6. 3 6 5 15 14 56 55

O progresie de tipul $\times 2, -1, \times 3, -1, \times 4, -1$: $3 (\times 2=) 6 (-1=) 5 (\times 3=) 15 (-1=) 14 (\times 4=) 56 (-1=) 55$ 7. 5 3 1 6 7 3 4 6 8 9 5 7 1

O suită de pătrate.

8. 3 9 27 81 243 729

Fiecare număr se obține înmulțind numărul precedent cu 3.

9. 7 13 8 12 9 11 10

O progresie de tipul $+6, -5, +4, -3, +2, -1$: $7 (+6=) 13 (-5=) 8 (+4=) 12 (-3=) 9 (+2=) 11 (-1=) 10$

10. 1 4 9 16 27 40

O progresie în care fiecare termen se obține din cel precedent, adunat cu următorul număr din șirul numerelor prime începând de la 3.

 $1 (+3=) 4 (+5=) 9 (+7=) 16 (+11=) 27 (+13=) 40$

Seriile de litere

1. DBAC HFEG LJIK PNMO

În fiecare grup de litere, ultimele două litere sunt cele care le precedă în alfabet pe primele două inversate.

2. A D I P Y

Poziția literelor în alfabet corespunde seriei pătratelor lui 1, 2, 3, 4, 5, începând cu A, prima literă (1^2), și terminând cu Y, a douăzeci și cincea literă (5^2).

3. A Z BC YX DEF WVU

Două serii alfabetice, una obișnuită, A BC DEF, cealaltă, în sens invers, Z YX WVU, în care fiecare grup crește de fiecare dată cu o literă.

4. A D G J M

Literele sunt separate de altele două A (bc) D (ef) G (hi) J (kl) M

5. AE BF CG DH EI

Literele din stânga și din dreapta formează două serii alfabetice distincte: A B C D E și E F G H I.

6. A C E G I K M

Două serii distincte, în care literele sunt separate de alte trei litere: A (bcd) E (fgh) I (jkl) M și C(def) G (hij) K.

7. C G L R W

Fiecare literă este situată la distanță egală între două vocale: (a) b C d (e) f G h (i) j k L m n (o) p q R s t (u) v W x (y).

8. F I M P T

Fiecare literă este separată de următoarea de două sau trei litere, alternativ: F (gh) I (jkl) M (no) P (qrs) T.

9. M P K R I T G

O serie în care fiecare literă este separată de următoarea de 2, 4, 6, 8, 10, 12 litere, o dată în sens alfabetic, o dată în sens invers: M(no) P (onml) K (lmnopq) R (qponmlkj) I (jklmnopqrs) T (srqponmlkijh) G.

10. E J Q Z

Numerele corespunzătoare poziției literei în alfabet sunt pătratele lui 2, 3, 4, 5, plus 1:

E este a cincea literă ($2 \times 2 + 1$), J a zecea ($3 \times 3 + 1$), Q a șaptesprezecea ($4 \times 4 + 1$), iar Z a douăzeci și șasea ($5 \times 5 + 1$)

Seriile combinate

1. 12B 23F 34L 45T

Produsul cifrelor dă poziția literei în alfabet: $4 \times 5 = 20$, adică T, a douăzecea literă.

2. J 2 G 5 D 8 A 11

Fiecare literă este separată de următoarea de alte două litere (în sens invers al alfabetului). Fiecare număr se obține adunând numărul precedent cu 3.

3. 111 1111 1 11; O O U U

Literele sunt inițialele numerelor precedente scrise în litere.

4. A1 BC2 DEF6 GHIJ24

Fiecare număr se obține înmulțindu-l pe cel precedent cu numărul de litere care-l urmează.

5. E2 A1 R3 AER

M3 E2 I5 E4 F1 E6 FEMEIE

Numerele arată poziția literelor în cuvintele AER și FEMEIE.

6. 53 (face) 16

16 (bifa) 92

Numerele arată locul literelor în alfabet și sunt inversate în raport cu literele dintre paranteze:

ec (face) af, 16 (2961) 92 etc.

7. N3 I2 G1 A4 GINA

G6 R5 E3 H7 G1 O4 E8 H2 GHEORGHE

Numerele indică poziția literelor în nume.

8. Ravioli	1324564	Lari	7425
Rival	36458	Viol	5789

Codul este dat de cuvântul „ravioli” și de cifrele care-l urmează. Fiecărei litere îi corespunde o cifră, de exemplu L = 6. Toate celelalte cuvinte sunt formate cu litere existente în „ravioli”. Cifrele care le urmează sunt cele care corespund acestor litere, mărite cu 1, 2 sau 3, după cuvântul în care se află. Astfel, L din Lari este 6+1, L din Rival este 6+2, iar L din Viol este 6+3.

Seriile grafice

1. Desenul 6

Cercul coboară în diagonală de la stânga spre dreapta; pătratul pleacă din dreapta către stânga, orizontal.

2. Desenul 4

Linia și pătratul alb pivotează de fiecare dată cu 90°, în sens invers acelor de ceasornic. Pătratul negru face același lucru, dar el este situat o dată la stânga, o dată la dreapta liniei.

3. Desenul 3

Ansamblul (linie și cercuri) pivotează de fiecare dată cu 45° în sensul acelor de ceasornic. Cercurile și semicercurile sunt negre în jumătatea inferioară a pătratului și albe în jumătatea superioară.

4. Desenul 3

Cercul se deplasează de fiecare dată cu o casetă, orizontal, de la dreapta la stânga, iar pătratul în diagonală, de jos în sus.

5. Desenul 6

Cercul alb și cercul negru se deplasează de fiecare dată cu o casetă, în diagonală, de sus în jos.

6. Desenul 5

Linia din stânga pivotează de fiecare dată cu 180° în sensul acelor de ceasornic, iar linia din dreapta cu 90°, în sens contrar acelor de ceasornic.

7. Desenul 1

Linia orizontală rămâne imobilă. Celelalte două pivotează de fiecare dată cu 45° în sens contrar acelor de ceasornic.

8. Desenul 4

Trei pătrate în unul singur, la început, care se deplasează de fiecare dată cu o casetă, vertical, în diagonală și orizontal.

9. Desenul 2

Pătratul se deplasează de fiecare dată cu o casetă în diagonală, iar cercul, de la dreapta la stânga.

10. Desenul 6

Linia din dreapta pivotează de fiecare dată cu 45° în sensul acelor de ceasornic, iar cea din stânga, cu 45° în sens contrar. Pătratul avansează de fiecare dată cu un sfert de tur în sens invers.

11. Desenul 2

Linia centrală pivotează de fiecare dată cu 45° în sensul acelor de ceasornic. Cercul negru avansează de fiecare dată cu un sfert de tur. Pătratul trece dintr-o parte în alta a liniei și-și schimbă culoarea.

12. Desenul 1

Pătratul de sus avansează de fiecare dată cu o casetă, în diagonală, iar cel de jos orizontal.

EVALUAȚI-VĂ REZULTATELE

Notați rezultatele obținute în tabelul următor, pentru a avea o imagine de ansamblu.

Seria I

1

Serii de cifre
(10 probleme)

Total răspunsuri exacte:

Seria II

3

Serii combinate
(8 probleme)

Total răspunsuri exacte:

2

Serii de litere
(10 probleme)

Total răspunsuri exacte:

4

Serii grafice
(12 probleme)

Total răspunsuri exacte:

Total probleme: 40

Total răspunsuri exacte:

Puteți să vă evaluați rezultatele în mai multe feluri: global, serie cu serie și prin comparație.

Global

Rezultatele sunt valide dacă totalul se situează într-o marjă de 6 până la 22 răspunsuri exacte. În afara acestei marje, nu sunteți făcut pentru acest gen de test, sau testul nu-i făcut pentru dumneavoastră.

❖ Între 6 și 14 răspunsuri exacte

Vă situați în medie, cu o oarecare lipsă de rigurozitate dacă sunteți mai apropiat de 6, și cu un plus de capacitate de abstractizare, dacă sunteți mai aproape de 14.

❖ Între 15 și 18 răspunsuri exacte

O logică riguroasă, ușurință în analiză, o judecată excelentă. Raționați corect, chiar dacă sunteți câteodată puțin cam formalist.

❖ Între 18 și 22 răspunsuri exacte

O logică impecabilă, un grad de abstractizare uimitor. Chiar prea mare, uneori. S-ar putea să vă lipsească un pic de inteligență emoțională, care tocește atât de bine asperitățile.

Serie cu serie

- ❖ Sunteți „slab” într-o serie dată dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte (seriile 1, 2 și 3) sau de 4 puncte (seria 4).
- ❖ În schimb, sunteți „tare” dacă ați obținut 4 puncte sau mai mult (seriile 1, 2 și 3) sau 5 puncte sau mai mult (seria 4).

Prin comparație

- ❖ Comparați-vă rezultatele obținute la seriile 1 și 2:

Dacă ați obținut un scor mai bun la seria de cifre, aveți mai mult aptitudini pentru deducție.

În schimb, dacă aveți un scor mai bun în seria de litere, sunteți mai dotat pentru inducție.

- ❖ Comparați-vă rezultatele obținute la seriile 3 și 4:

Dacă aveți un scor mai bun la seriile combinate, aveți o formă de inteligență mai „conceptuală”. În schimb, dacă ați reușit mai bine la seriile grafice, aveți o inteligență mai „vizuală”.

5. ÎNTĂRIȚI-VĂ MEMORIA

Memoria este o funcție foarte complexă a inteligenței. Cu o informație dată, ea poate să facă patru tipuri de operații distincte:

1. Observarea (înregistrarea, fixarea).
2. Conservarea (salvarea, stocarea).
3. Amintirea (evocarea, reminissența).
4. Recunoașterea (identificarea, localizarea).

Fiecare dintre aceste operații poate fi relativ autonomă.

Evocarea, de exemplu, corespunde unei rememorări voluntare; reminissența, în schimb, unei rememorări involuntare. Identificarea este facultatea de a recunoaște un element actual ca fiind o urmă din trecut, de a reprezenta o amintire ca atare; localizarea constă în a fi capabil de a resitua acea amintire în contextul său temporal.

Distingem și o memorie imediată, în care, spre deosebire de memoria trecutului (sau memorie pe termen lung), nu există păstrare a informației, nici fixare mnemonică. Memoria imediată funcționează, de exemplu, atunci când învățăm ceva „pe dinafară”.

Exercițiile următoare sunt concepute pentru a stimula diferitele funcții ale memoriei. Ele vă vor permite să vă antrenați capacitatea de memorizare, dar și să vă evaluați nivelul ei actual.

EXERSAȚI-VĂ MEMORIA IMEDIATĂ

Acest test cuprinde patru serii de cifre. Trebuie să citiți fiecare serie o singură dată, apoi s-o refaceți din memorie.

Puteți să faceți o pauză între două serii.

Trebuie să vă verificați rezultatele după seriile I și II. Seriile III și IV reprezintă o probă de recuperare.

Seriile I

Citiți cu atenție (o singură dată) fiecare serie de cifre și rescrieți-o din memorie.

4 ... 7 ... 1

2 ... 5 ... 8 ... 4

1 ... 3 ... 6 ... 2 ... 8

5 ... 4 ... 1 ... 3 ... 7 ... 9

2 ... 5 ... 7 ... 3 ... 6 ... 3 ... 7

3 ... 1 ... 6 ... 2 ... 5 ... 8 ... 7 ... 2

9 ... 5 ... 7 ... 7 ... 9 ... 3 ... 8 ... 1 ... 6

Seriile II

Citiți cu atenție (o singură dată) fiecare serie de cifre și rescrieți-o din memorie, în ordine inversă.

4 ... 6 ... 1

2 ... 4 ... 1 ... 7

3 ... 2 ... 4 ... 1 ... 2

5 ... 8 ... 7 ... 3 ... 5 ... 2

9 ... 5 ... 4 ... 7 ... 8 ... 3 ... 1

1 ... 3 ... 7 ... 9 ... 6 ... 4 ... 4 ... 1

3 ... 7 ... 5 ... 3 ... 9 ... 8 ... 5 ... 3 ... 2

VERIFICAȚI-VĂ REZULTATELE

Notăți cel mai mare număr de cifre pe care ați fost capabil să le reproduceți în ordinea dată și în ordine inversă.

Seriile III

Citiți cu atenție (o singură dată) fiecare serie de cifre și rescrieți-o din memorie.

3 6 2
 7 4 6 1
 1 3 7 9 5
 6 8 5 7 1 9
 1 5 1 2 7 7 4
 6 3 9 6 4 1 4 3
 5 7 9 8 2 9 1 7 3

Seriile IV

Citiți cu atenție (o singură dată) fiecare serie de cifre și rescrieți-o din memorie, în ordine inversă.

7 6 4
 9 3 5 1
 1 8 2 7 4
 5 3 1 7 5 9
 4 2 5 1 8 6 7
 1 4 3 4 6 1 5 8
 9 7 1 5 8 9 5 1 4

VERIFICAȚI-VĂ REZULTATELE

Notați cel mai mare număr de cifre pe care ați fost în stare să-l reproduceți în ordinea dată și în ordine inversă. Comparați aceste rezultate cu cele anterioare și rețineți-le pe cele mai bune.

PENTRU A VĂ EVALUA MEMORIA IMEDIATĂ

- ❖ Un adult „normal” este capabil, în principiu, să rețină 5 cifre într-o ordine dată și 3 în ordine inversă.
- ❖ Vă veți situa într-o medie bună dacă ați reușit să rețineți între 6 și 8 cifre în ordinea dată și între 4 și 6 cifre în ordine inversă.
- ❖ Aveți o „supermemorie” sau sunteți bine antrenat dacă ați fost capabil să rețineți 9 cifre în ordinea dată și între 7 și 9 cifre în ordine inversă.

De reținut

În procedura obișnuită a acestui test, un operator enunță fiecare serie cu o rată de o cifră pe secundă. Trebuie să repetați fiecare serie. Dacă faceți o greșeală, operatorul enunță o serie de recuperare, care are același număr de cifre cu seria pe care ați greșit-o. Dacă sunteți în stare să rețineți această serie, se trece la următoarea, dacă nu, proba se încheie. După o pauză, se trece la seriile următoare, în care trebuie să repetați fiecare serie de cifre în sens invers.

Puteți cere unui prieten să vă ajute să susțineți acest test.

EXERSAȚI-VĂ MEMORIA DE LUNGĂ DURATĂ

Testul următor este conceput pentru a stimula (și evalua) memoria într-o manieră globală și în fiecare dintre funcțiile sale specifice: observare, conservare, amintire și recunoaștere.

Testul se prezintă ca o serie de 7 exerciții ce se efectuează pornind de la o planșă cu desene.

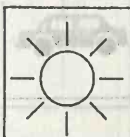
Înarmați-vă cu un creion, cu o gumă și o foaie de hârtie și priviți cu atenție planșa.

Rețineți (în „memorie”) imaginile și denumirile scrise dedesubt. Zăboviți cât aveți nevoie să le memorizați, apoi întoarceți pagina.

De reținut

Nici un exercițiu nu e limitat în timp, dar dacă n-ați găsit soluția în două minute, treceți la următorul.

Atenție: nu verificați rezultatele decât după ce ați terminat toate exercițiile.



soare



casă



arbore



automobil



pisică



avion



floare



masă



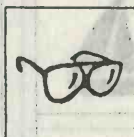
corabie



pasăre



televizor



ochelari



bicicletă



veioză



pește



măr



scaun



carte



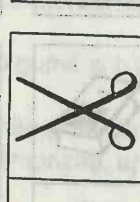
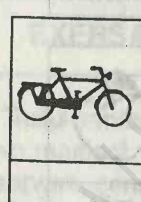
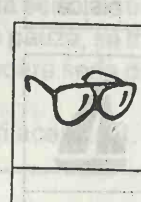
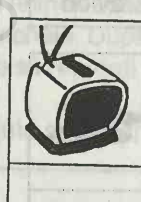
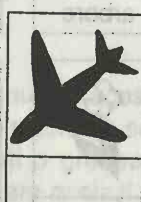
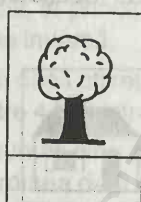
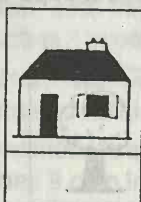
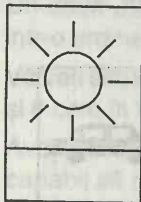
foarfece



praz

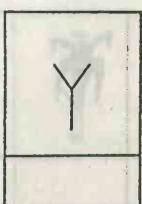
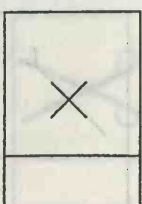
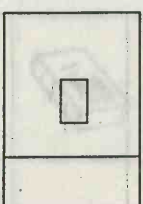
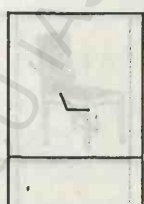
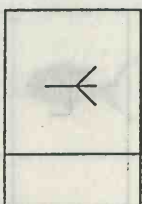
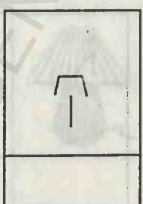
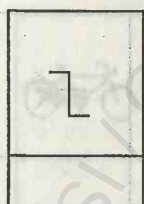
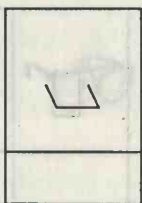
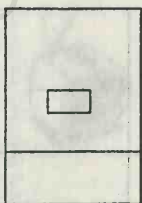
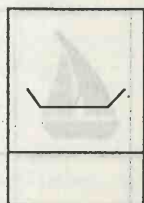
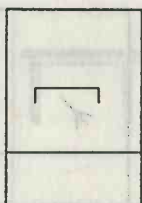
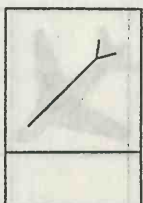
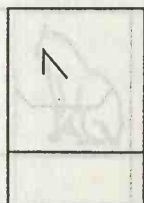
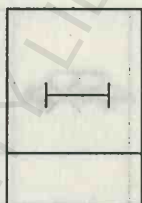
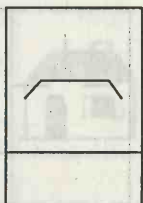
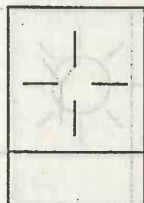
Exercițiul 1

Iată planșa precedentă. Amintiți-vă denumirile corespunzătoare și înscrieți-le sub fiecare desen.



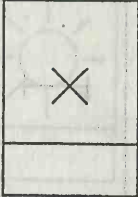
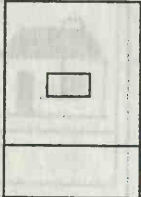
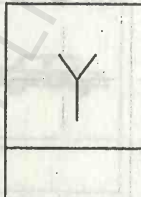
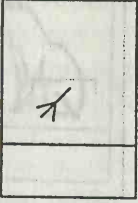
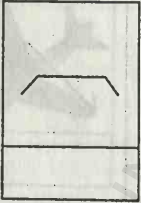
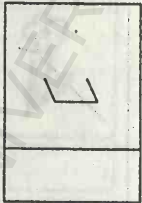
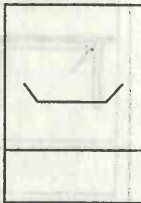
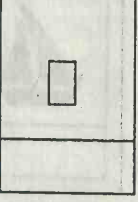
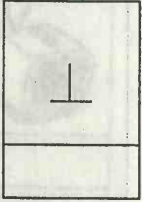
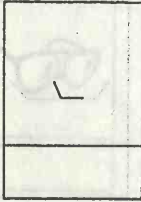
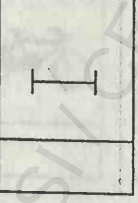
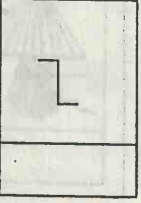
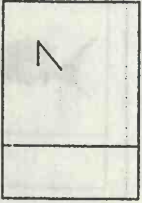
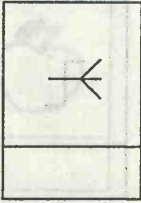
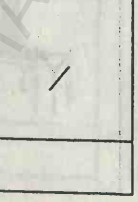
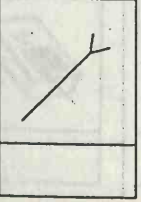
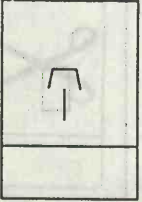
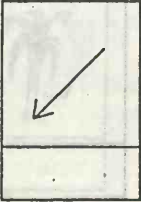
Exercițiul 2

Aceleași desene, foarte stilizate. Amintiți-vă denumirile corespunzătoare și înscrieți-le sub fiecare desen.



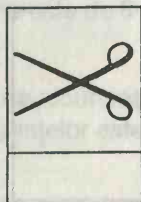
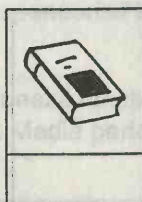
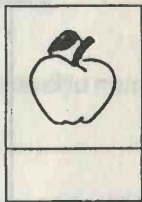
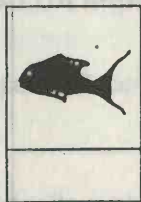
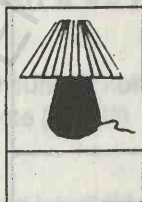
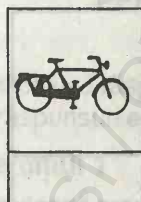
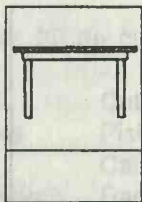
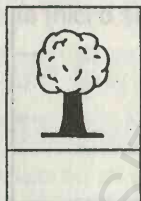
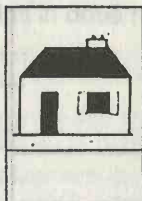
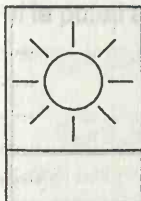
Exercițiul 3

Aceleași desene stilizate, dar în altă ordine. Amintiți-vă denumirile corespunzătoare și înscrieți-le sub fiecare desen.

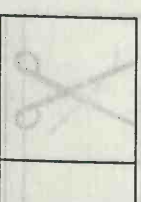
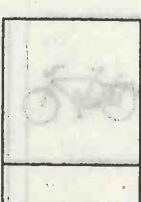
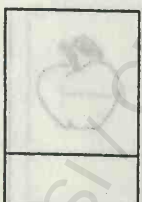
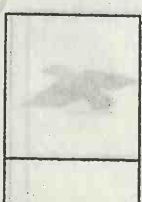
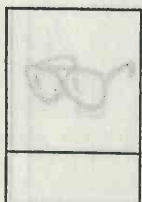
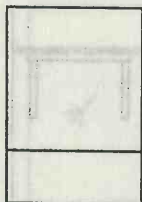
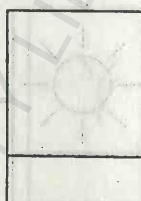
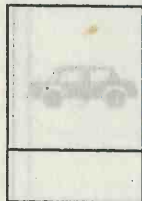
Exercițiul 4

Planșa inițială. Amintiți-vă denumirile și înscrieți-le sub fiecare desen.



Exercițiul 5

Planșa ... goală. Amintiți-vă desenele și scrieți denumirile corespunzătoare. Ordinea nu are importanță.



Exercițiul 6

Închideți cartea sau treceți la alt capitol. Ocupați-vă cu altceva timp de 20 de minute.

Apoi luați un cronometru și notați toate denumirile desenelor pe care vi le puteți aminti în două minute (nici o secundă în plus).

.....			
.....			
.....			
.....			

Exercițiul 7

Iată o listă de 40 de cuvinte. Subliniați cele 20 de cuvinte corespunzând desenelor de pe planșa inițială.

Crab	Soare	Fotoliu	Casă	Cutie
Cravată	Creion	Automobil	Arbore	Pisică
Carte	Foarfece	Scară	Praz	Cal
Pară	Avion	Floare	Scrumieră	Radio
Corabie	Pasăre	Țigară	Masă	Umbrelă
Ou	Ochelari	Cuțit	Șemineu	Televizor
Morcov	Bicicletă	Veioză	Cheie	Telefon
Măr	Pește	Scaun	Trombon	Pantof

PENTRU A VĂ EVALUA MEMORIA

Verificați-vă răspunsurile și notați pentru fiecare exercițiu numărul de răspunsuri exacte (din 20).

Exercițiul 1

Stimulează memoria imediată și permite evaluarea capacității de amintire. Media răspunsurilor bune este de 8-9 din 20.

Exercițiul 2

Stimulează și evaluează funcțiile de recunoaștere și capacitatea memoriei spațiale. Media performanțelor este de 7-8 răspunsuri exacte din 20.

Exercițiul 3

Stimulează capacitatea memoriei brute, independent de aspectul spațial. Media performanțelor este de 6-7 din 20.

Exercițiul 4

Stimulează capacitatea de observare și amintire. Media performanțelor: 8-9 din 20.

Exercițiul 5

Stimulează capacitatea de evocare, evaluează memoria voluntară. Nivel mediu al performanțelor: 8-9 din 20.

Exercițiul 6

Evaluează și stimulează capacitatea de conservare și evocare. Performanțe medii: 8-9 din 20.

Exercițiul 7

Evaluează capacitatea de recunoaștere (identificare). Nivelul de performanță se apropie de 20 din 20.

6. PROGRESAȚI ÎN COMPREHENSIUNE

Omul este o ființă vorbitoare și nu există inteligență fără limbaj.

Inteligența verbală se referă la o facultate esențială: comprehensiunea*. Jucând un rol capital în reușita școlară, socială sau profesională, ea ocupă un loc aparte printre celelalte facultăți. Fără ea, toate celelalte facultăți ale inteligenței nu pot fi înțelese, enunțate sau exersate.

Problemele următoare, în total șaiszeci, sunt concepute pentru a o stimula.

60 DE PROBLEME DE COMPREHENSIUNE

1. Fondul este pentru formă ceea ce este spiritul pentru...
carne, idee, scriere, suflet, trup.

2. Care este antonimul lui „rudimentar“?
elementar, dezvoltat, rafinat, complementar, sofisticat.

3. Ce cuvânt este în plus?
belotă, bridge, dame, poker, tarot

4. Care este sinonimul lui „omogen“?
compozit, echivoc, uniform, simetric, eterogen

5. Ce este un „corolar“?
a. coroana solară
b. o arteră coronariană

* Capacitatea de a înțelege (n.trad.)

- c. o consecință directă
- d. un ansamblu de petale

6. Găsiți un cuvânt care formează alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Ca (...) ing

7. Completați linia a doua:

Ajutor	(Suport)	Piedestal
Țap	(....)	Schelă

8. Volumul este pentru cub ceea ce suprafața este pentru...
adâncime, presiune, pătrat, rădăcină

9. Care este antonimul lui „a emite“?

a demite, a recepționa, a omite, a decepționa, a remite

10 Care este cuvântul în plus?

chitară	harpă	mandolină
contrabas	saxofon	violină

11. Care este sinonimul lui „iminent“?

fatal, inevitabil, apropiat, necesar, celebru

12. Ce este „anorexia“ ?

- a. o excepție de la regulă
- b. o diminuare a mirosului
- c. o absență a mirosului
- d. pierderea poftelor de mâncare

13. Găsiți un cuvânt care să formeze alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Să (...) ord

14. Completați a doua linie

A da gol	(A marca)	A eticheta
Minge	(.....)	Aeromobil

15. Microscopul este pentru infinitul mic ceea ce este telescopul pentru infinitul...

mare, îndepărtat, înalt, apropiat, rapid

16. Care este antonimul lui „sectar“?

laic, partizan, public, liberal, normal, nomad

17. Ce cuvânt este în plus?

grădină pășune alee
fâneată prerie peluză

18. Care este sinonimul lui „fățiș“?

arogant, nesigur, riguros, vizibil, autentic

19. Ce este un „stereotip“?

a. o înregistrare stereo
b. o opinie deja formată
c. un prototip video
d. un text prescurtat

20. Găsiți un cuvânt care să formeze alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Vă (....) te

21. Completați linia a doua

Câștig	(Interes)	Atenție
Povară	(....)	Misiune

22. Săptămâna este pentru lună ceea ce ora este pentru...

minut, secundă, zi, seară

23. Care este antonimul lui „înnăscut“?

instinctiv, natural, ereditar, dobândit, atavic, nativ

24. Ce cuvânt este în plus?

calcan macrou scoică
biban șalău somn

25. Care este sinonimul lui „incomprehensibil“?

inefabil, inexprimabil, inexplicabil, inevitabil

26. Ce este un „mediator“?

a. un profesionist al mass-media
b. un plan median

- c. un conciliator
d. un personaj devenit popular datorită mass-media

27. Găsiți un cuvânt care formează alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Ti (...) tor

28. Completați a doua linie.

Proiect	(Plan)	Suprafață
Meci	(....)	Căsătorie

29. Vaca este pentru vițel ceea ce este iapa pentru...

cârlan, armăsar, mânz, cal, jugan, mârtoagă

30. Care este antonimul lui „nuanțat“?

colorat, irizat, contrastant, amestecat, dungat

31. Ce cuvânt este în plus?

parașută	parabolă	parbriz
paravan	parazăpadă	parasol

32. Care este sinonimul lui „verificare“?

refacere, reparare, revizie, restaurare, reconstrucție

33. Ce este un „seminar“?

- a. un sac de spermatozoizi
- b. o revistă semestrială
- c. o reuniune de lucru
- d. o brățară din șapte inele

34. Găsiți un cuvânt care formează alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Cl (...) rat

35. Completați a doua linie.

Auroră	(Răsărit)	Început
Clește	(...)	Reptilă

36. Sărat este față de dulce ceea ce este uscat față de...

cald, rece, amar, umed, zaharat, tare

37. Care este antonimul lui „deloc“?

rar, mult, puțin, iute, niciodată, deseori

38. Care este cuvântul în plus?

crevetă, rac, homar, langustă

39. Care este sinonimul lui „ortodox“?

convenabil, contrar, contradictoriu, conform, contestabil

40. Ce este o „gustare“?

- a. o afecțiune a gustului
- b. o masă ușoară
- c. o apreciere a calității vinului
- d. o adăugare de mirodenii

41. Găsiți un cuvânt care să formeze alte două cuvinte cu literele din paranteză.

Co (...) ar

42. Completați linia a doua

Latin	(Roman)	Carte
Braț	(...)	Aderent

43. Fildeșul este pentru elefant ceea ce este bagaua pentru...

rinocer, ochelari, țestoasă, pește

44. Care este antonimul lui „volubil“?

nedecis, moale, tăcut, mobil, lent, guraliv

45. Care este cuvântul în plus?

câneică bumbac iută
rafie in mătase

46. Care este sinonimul lui „risipitor“?

uimitor, magnific, surprinzător, generos, considerabil

47. Ce este un „pontif“?

- a. un șablon
- b. un găuritor
- c. un conducător religios
- d. un soi de anecdotă

48. Găsiți un cuvânt care formează alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Uni (...) âr

49. Completați linia a doua.

Trombon (Corn) Excrescență

Opac (...) Șah

50. Cuvântul este pentru frază ceea ce litera este pentru...

spirit, cuvânt, scris, nume, alfabet, cifră

51. Care este antonimul lui „monolog“?

analog, omolog, epilog, dialog, prolog, apologie

52. Ce cuvânt este în plus?

piatră vorbe mănășă

zaruri ancoră diamant

53. Care este sinonimul lui „tocit“?

zdrobit, ridicat, turtit, uzat, topit

54. Ce este o „sinecură“?

a. o cameră chinezească

b. un tratament pentru sinuzită

c. o situație în care nu faci nimic

d. o stațiune termală pentru cinefili

55. Găsiți un cuvânt care formează alte două cuvinte cu literele din afara parantezelor.

Tri (...) căr

56. Completați linia a doua

Îmbrăcămintă (Port) Radă

lute (.....) Alcool

57. Sèvres este pentru porțelan ceea ce Voronețul este pentru....

verde, galben, albastru, roșu

58. Care este antonimul lui „specios“?

spațios, serios, special, spațial, serial

59. Ce cuvânt este în plus?

păstos, vâscos, grațios, siropos

60. Care este sinonimul lui „a regresa“?

a degresa, a înapoia, a reolia, a reveni, a da înapoi, a progresa

SOLUȚII

1. Fondul este pentru formă ceea ce spiritul este pentru... trup.
2. Antonimul lui „rudimentar“ este „dezvoltat“.
3. Cuvântul în plus este „dame“, într-o serie de jocuri de cărți.
4. Sinonimul lui „omogen“ este „uniform“.
5. Un „corolar“ este o consecință directă.
6. „Tren“, care formează cuvintele „catren“ și „trending“.
7. „Capră“, care are aceeași relație cu „țap“ și „schelă“ ca și „suport“ cu „ajutor“ și „pedestal“.
8. Volumul este pentru cub ceea ce suprafața este pentru... pătrat.
9. Antonimul lui „a emite“ este „a recepționa“.
10. Cuvântul în plus este „saxofon“, într-o serie de instrumente cu coarde.
11. Sinonimul lui „îminent“ este „inevitabil“.
12. „Anorexia“ este pierderea poftei de mâncare.
13. „Rac“, care formează cuvintele „sărac“ și „racord“.
14. „Balon“, sinonim cu „minge“ și „aeromobil“, precum „a marca“ este sinonim cu „a eticheta“ și „a da gol“.
15. Microscopul este pentru infinitul mic ceea ce telescopul este pentru infinitul... îndepărtat.

16. Antonimul lui „sectar” este „liberal”.
17. Cuvântul în plus este „alee”, într-un șir de suprafețe de verdeață.
18. Sinonimul lui „fățiș” este „vizibil”.
19. Un „stereotip” este o opinie deja formată.
20. „Car”, care formează cuvintele „văcar” și „carte”.
21. „Sarcină”, sinonim al lui „povară” și „misiune”, precum „interes” este sinonim cu „câștig” și „atenție”.
22. Săptămâna este o diviziune a lunii, precum ora este a zilei.
23. Antonimul lui „înnăscut” este „dobândit”.
24. Cuvântul în plus este „scoică”, într-o serie de pești.
25. Sinonimul lui „incomprehensibil” este „inexplicabil”.
26. Un mediator este un conciliator.
27. „Pic”, care formează cuvintele „tipic” și „pictor”.
28. „Partidă”, care-i în aceeași relație cu „meci” și „căsătorie” ca și „plan” cu „proiect” și „suprafață”.
29. Vaca este pentru vițel ceea ce este iapa pentru ... mînz.
30. Antonimul lui „nuanțat” este „contrastant”.
31. Cuvântul în plus este „parabolă”, singurul care nu evocă ideea de protecție.
32. Sinonimul lui „verificare” este „revizie”.
33. Un „seminar” este o reuniune de lucru.
34. „Apă”, care formează „clapă” și „apărat”.
35. „Crocodil”, care este în aceeași relație cu „clește” și „reptilă” ca și „răsărit” cu „auroră” și „început”.

36. Sărat este față de dulce ceea ce este uscat față de... umed.
37. Antonimul lui „deloc” este „mult”.
38. Cuvântul în plus este „rac”, singurul crustaceu de apă dulce într-o serie de crustacee marine.
39. Sinonimul lui „ortodox” este „conform”.
40. O „gustare” este o masă ușoară.
41. „Coș”, care formează cuvintele „cocoș” și „coșar”.
42. „Membru”, sinonim cu „braț” și „aderent”, precum „roman” este sinonim cu „latin” și „carte”.
43. Fildeșul este pentru elefant ceea ce este bagaua pentru... țestoasă.
44. Antonimul lui „volubil” este „tăcut”.
45. Cuvântul în plus este „mătase”, singura fibră de origine animală într-o serie de fibre vegetale.
46. Sinonimul lui „risipitor” este „generos”.
47. Un „pontif” este un conducător religios.
48. „Cat”, care formează cuvintele „unicat” și „catâr”.
49. „Mat”, sinonim cu „opac” și „șah”, precum „corn” este sinonim cu „trombon” și „excreșcență”.
50. Cuvântul este pentru frază ceea ce litera este pentru... cuvânt.
51. Antonimul lui „monolog” este „dialog”.
52. Cuvântul în plus este „diamant”, singurul care nu formează o expresie cu verbul „a arunca”: a arunca piatra, mănuașă, ancora etc.
53. Sinonimul lui „tocit” este „uzat”.

54. O „sinecură” este o situație în care nu faci nimic.
55. „Bun”, care formează cuvintele „tribun” și „buncăr”.
56. „Spir”, sinonim pentru „iute” și „alcool”, ca și „port” pentru „îmbrăcăminte” și „radă”.
57. Sèvres este pentru porțelan ceea ce Voronețul este pentru albastru.
58. Antonimul lui „specios” este „serios”.
59. Cuvântul în plus este „grațios”, singurul care nu evocă o nuanță de lipicios.
60. Sinonimul lui „a regresa” este „a da înapoi”.

SCORUL DUMNEAVOASTRĂ

Socotiți un punct pentru fiecare răspuns bun. Adunați de o parte numărul de puncte pe care le-ați obținut pentru întrebările cu număr par, iar de altă parte punctele obținute pentru întrebările cu număr impar. Faceți media și veți obține o notă între 0 și 30.

❖ Mai puțin de 12 puncte

Capacitatea dumneavoastră de comprehensiune este destul de slabă, nu aveți un vocabular prea bogat. Aveți o cunoaștere a cuvintelor, a sensului acestora, prea subiectivă.

❖ Între 13 și 22 puncte

Vă situați în medie (cea bună peste 17 puncte, cea slabă sub 17 puncte). Aveți un nivel bun de cunoștințe, dar inteligența dumneavoastră este mai mult concretă, decât conceptuală. Nu folosiți întotdeauna cuvintele în sensul bun, de o manieră obiectivă.

❖ Peste 22 puncte

Excelentă capacitate de comprehensiune și un nivel foarte bun de cunoștințe.

7. DEZVOLTAȚI-VĂ VOCABULARUL

Factorul lexical este esențial pentru inteligență, în măsura în care aceasta este intim legată de limbaj.

Factorul verbal se apropie de comprehensiune, de aptitudinea de a se exprima pe înțeles.

Factorul lexical se referă, în schimb, la posibilitățile vocabularului. Este o capacitate de a produce cuvinte, rapid, respectând condițiile impuse: număr, poziție a literelor, prefix, rimă.

Exercițiile următoare (40 de probleme) sunt concepute pentru a vă dezvolta capacitatea în acest domeniu.

40 DE PROBLEME DE VOCABULAR

ACORDAȚI-VĂ 30 MINUTE

(MAI PUȚIN DE UN MINUT PE PROBLEMĂ) PENTRU A LE REZOLVA

1. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu A.

- | | | | | | |
|-------------|---|-------------|---|-------------|---|
| 1) A | a | 2) A | a | 3) A | a |
| 4) A | a | 5) A | a | 6) A | a |
| 7) A | a | 8) A | a | 9) A | a |
| 10) A | a | 11) A | a | 12) A | a |

2. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din trei litere.

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1) | 2) | 3) |
| 4) | 5) | 6) |

- 7) 8) 9)
 10) 11) 12)

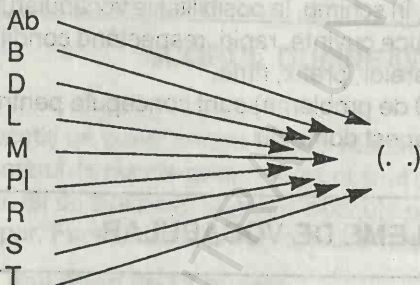
3. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep cu ABA.

- 1) Aba 2) Aba 3) Aba
 4) Aba 5) Aba 6) Aba
 7) Aba 8) Aba 9) Aba
 10) Aba 11) Aba 12) Aba

4. Găsiți douăsprezece cuvinte ce se termină cu ULĂ.

- 1) ulă 2) ulă 3) ulă
 4) ulă 5) ulă 6) ulă
 7) ulă 8) ulă 9) ulă
 10) ulă 11) ulă 12) ulă

5. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.



6. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu I.

- 1) I i 2) I i 3) I i
 4) I i 5) I i 6) I i
 7) I i 8) I i 9) I i
 10) I i 11) I i 12) I i

7. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din patru litere.

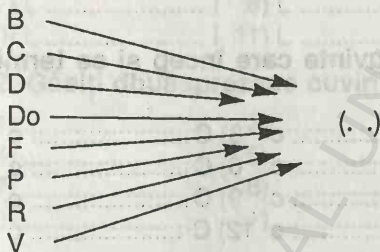
- 1) 2) 3)
 4) 5) 6)
 7) 8) 9)
 10) 11) 12)

8. Găsiți douăsprezece cuvinte ce încep cu PRO.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) Pro | 2) Pro | 3) Pro |
| 4) Pro | 5) Pro | 6) Pro |
| 7) Pro | 8) Pro | 9) Pro |
| 10) Pro | 11) Pro | 12) Pro |

9. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu ARD.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) ard | 2) ard | 3) ard |
| 4) ard | 5) ard | 6) ard |
| 7) ard | 8) ard | 9) ard |
| 10) ard | 11) ard | 12) ard |

10. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.**11. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu E.**

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) E e | 2) E e | 3) E e |
| 4) E e | 5) E e | 6) E e |
| 7) E e | 8) E e | 9) E e |
| 10) E e | 11) E e | 12) E e |

12. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din cinci litere.

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1) | 2) | 3) |
| 4) | 5) | 6) |
| 7) | 8) | 9) |
| 10) | 11) | 12) |

13. Găsiți douăsprezece cuvinte ce încep cu IM.

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1) Im | 2) Im | 3) Im |
| 4) Im | 5) Im | 6) Im |

- 7) Im 8) Im 9) Im
 10) Im 11) Im 12) Im

14. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu GRAMĂ.

- 1) gramă 2) gramă 3) gramă
 4) gramă 5) gramă 6) gramă
 7) gramă 8) gramă 9) gramă
 10) gramă 11) gramă 12) gramă

15. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.

C
 Gr
 M
 Țe

(. . .)

16. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu C.

- 1) C c 2) C c 3) C c
 4) C c 5) C c 6) C c
 7) C c 8) C c 9) C c
 10) C c 11) C c 12) C c

17. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din șase litere.

- 1) 2) 3)
 4) 5) 6)
 7) 8) 9)
 10) 11) 12)

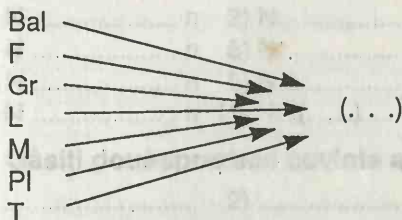
18. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep cu TRANS.

- 1) Trans 2) Trans 3) Trans
 4) Trans 5) Trans 6) Trans
 7) Trans 8) Trans 9) Trans
 10) Trans 11) Trans 12) Trans

19. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu LIE.

- 1) lie 2) lie 3) lie
 4) lie 5) lie 6) lie
 7) lie 8) lie 9) lie
 10) lie 11) lie 12) lie

20. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.



21. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu L.

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1) L | 2) L | 3) L |
| 4) L | 5) L | 6) L |
| 7) L | 8) L | 9) L |
| 10) L | 11) L | 12) L |

22. Găsiți douăsprezece cuvinte compuse din șapte litere.

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1) | 2) | 3) |
| 4) | 5) | 6) |
| 7) | 8) | 9) |
| 10) | 11) | 12) |

23. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep cu COM.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) Com | 2) Com | 3) Com |
| 4) Com | 5) Com | 6) Com |
| 7) Com | 8) Com | 9) Com |
| 10) Com | 11) Com | 12) Com |

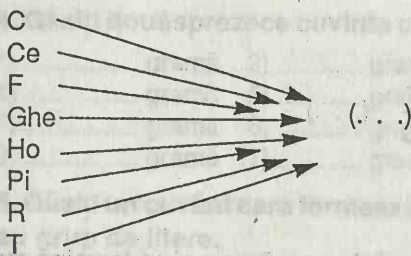
24. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu OU.

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 1) ou | 2) ou | 3) ou |
| 4) ou | 5) ou | 6) ou |
| 7) ou | 8) ou | 9) ou |
| 10) ou | 11) ou | 12) ou |

25. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu M.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) M m | 2) M m | 3) M m |
| 4) M m | 5) M m | 6) M m |
| 7) M m | 8) M m | 9) M m |
| 10) M m | 11) M m | 12) M m |

26. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.



27. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din opt litere.

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1) | 2) | 3) |
| 4) | 5) | 6) |
| 7) | 8) | 9) |
| 10) | 11) | 12) |

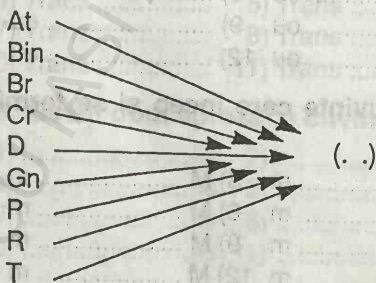
28. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep cu PRE.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) Pre | 2) Pre | 3) Pre |
| 4) Pre | 5) Pre | 6) Pre |
| 7) Pre | 8) Pre | 9) Pre |
| 10) Pre | 11) Pre | 12) Pre |

29. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu ETĂ.

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1) etă | 2) etă | 3) etă |
| 4) etă | 5) etă | 6) etă |
| 7) etă | 8) etă | 9) etă |
| 10) etă | 11) etă | 12) etă |

30. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.



31. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu N.

- 1) N n 2) N n 3) N n
 4) N n 5) N n 6) N n
 7) N n 8) N n 9) N n
 10) N n 11) N n 12) N n

32. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din nouă litere.

- 1) 2) 3)
 4) 5) 6)
 7) 8) 9)
 10) 11) 12)

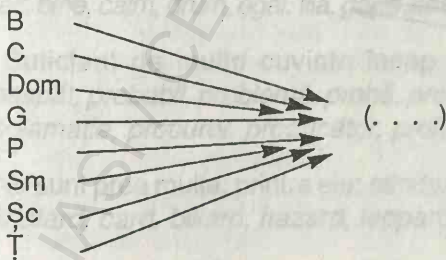
33. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep cu Bi.

- 1) Bi 2) Bi 3) Bi
 4) Bi 5) Bi 6) Bi
 7) Bi 8) Bi 9) Bi
 10) Bi 11) Bi 12) Bi

34. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu GRAF.

- 1) graf 2) graf 3) graf
 4) graf 5) graf 6) graf
 7) graf 8) graf 9) graf
 10) graf 11) graf 12) graf

35. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.



36. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep și se termină cu R

- 1) R r 2) R r 3) R r
 4) R r 5) R r 6) R r

- 7) R r 8) R r 9) R r
 10) R r 11) R r 12) R r

37. Găsiți douăsprezece cuvinte alcătuite din zece litere.

- 1) 2) 3)
 4) 5) 6)
 7) 8) 9)
 10) 11) 12)

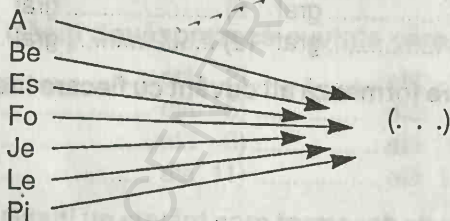
38. Găsiți douăsprezece cuvinte care încep cu SUB.

- 1) Sub 2) Sub 3) Sub
 4) Sub 5) Sub 6) Sub
 7) Sub 8) Sub 9) Sub
 10) Sub 11) Sub 12) Sub

39. Găsiți douăsprezece cuvinte care se termină cu ANȚĂ.

- 1) anță 2) anță 3) anță
 4) anță 5) anță 6) anță
 7) anță 8) anță 9) anță
 10) anță 11) anță 12) anță

40. Găsiți un cuvânt care formează alt cuvânt cu fiecare literă sau grup de litere.



SOLUȚII

1. Nu sunt prea multe cuvinte care încep și se termină cu A, dacă facem abstracție de verbele la infinitiv: *aba, abia, acadea, acela, addenda, adesea, aievea, aleluia, alfa, anaconda, anapoda, angora*.
2. O mulțime de cuvinte sunt alcătuite din trei litere, printre care: *arc, bac, cal, dar, eon, far, gol, har, iad, jar, loc, mac* etc.
3. Foarte puține cuvinte încep cu ABA: *abac, abagiu, abajur, abandon, abandonat, abanos, abataj, abate, abateră, abator, abație, abatesă*.
4. Nu sunt multe cuvinte care au terminația ULĂ; printre ele: *basculă, țidulă, pendulă, pilulă, patrulă, pensulă, celulă, virgulă, credulă, majusculă, minusculă, morulă*.
5. Cuvântul este AC (*abac, bac, dac, lac, mac, plac, rac, sac, tac*)
6. În principal, sunt verbe la infinitiv, nu prea multe nici acestea: *icni, ivi, ieși, institui, instrui, interveni, interverti, intui, irosi, iscăli, iscodi, ispăși*.
7. O mulțime de cuvinte sunt alcătuite din patru litere, printre care: *abac, bine, calm, drum, egal, filă, gard, lemn, năuc, rece, somn, tobă*.
8. Suficient de multe cuvinte încep cu PRO, printre care: *proaspăt, probabil, problemă, probă, procedură, procent, proces, proclamație, procuror, producător, profan, profesor*.
9. Nu sunt prea multe; printre ele: *stindard, sard, bard, fard, gard, patriotard, card, biliard, hazard, leopard, yard, standard*.
10. Cuvântul este AR (*bar, car, dar, doar, far, par, rar, var*).
11. Nu sunt prea multe; printre ele: *ebrietate, economie, ecuație, ediție, efuziune, electricitate, elice, embolie, emisiune, entitate, erecție*.

12. Multe cuvinte sunt alcătuite din cinci litere, printre care: *adânc, bogat, cobai, ecran, găscă, hamal, lapte, manie, neant, ocean, pantă, safir.*

13. Există multe cuvinte care încep cu IM, printre care: *imaculat, imagine, imaș, imbecil, imediat, imigrant, imn, imobil, imoral, impact, impedanță, impertinență.*

14. Nu sunt foarte multe cuvinte care se termină în GRAMĂ; interesant dacă găsiți și altele: *anagramă, cablogramă, cronogramă, criptogramă, diagramă, epigramă, monogramă, programă, radiogramă, telegramă, pentagramă, hexagramă.*

15. Cuvântul este APĂ (*capă, grapă, mapă, țepă*).

16. Destule cuvinte încep și se termină cu C, dar nu foarte multe; printre ele: *caduc, caiac, calabălăc, calc, calic, cancioc, capac, cântec, cec, cerc, chec, cuc.*

17. Există multe cuvinte alcătuite din șase litere, printre care: *aditiv, bumbac, cazare, deviză, faraon, galben, hapsân, ilegal, jambon, literă, mazăre, natură.*

18. Suficiente cuvinte încep cu TRANS, printre care: *transatlantic, transă, transbordare, transcarpatic, transcendent, transcontainer, transcriere, transept, transfer, transpunere, transfigurat, transfuzie.*

19. Sunt destule cuvinte cu terminația LIE, printre care: *bătălie, colilie, glie, biblie, dulia, gulie, felie, solie, molie, calofilie, chelie, filatelie etc.*

20. Cuvântul este AUR (*balaur, faur, graur, laur, maur, plaur, taur*).

21. Nu sunt multe cuvinte care încep și se termină cu L; printre ele: *labil, lavabil, lăudabil, leal, legumicol, letal, lexical, liberal, litoral, lizibil, local, longitudinal.*

22. Există multe cuvinte alcătuite din șapte litere, printre care: *amnezie, barieră, carieră, departe, foșnire, glucoză, hămesit, incizie, jigodie, literar, manager, nătărău.*

23. Există multe cuvinte care încep cu COM, printre care: *comandant, comă, combativ, combinativ, combinezon, comemorare, comentariu, comisar, comisie, comoară, comodă, comoție.*

24. Multe cuvinte au terminația OU; printre ele: *bou, cadou, birou, nou, cavou, șodou, erou, garou, ecou, barou, stilou, bibelou.*

25. Cuvintele care încep și se termină cu M nu sunt multe, dar se pot găsi ușor douăsprezece, precum: *machiavelism, magnetism, mim, macrosistem, macadam, magmatism, mahalagism, mahomedanism, majordom, maritim, metabolism, miligram.*

26. Cuvântul este AȚĂ (*cață, ceață, față, gheață, hoată, piață, rață, țată*).

27. Există suficient de multe cuvinte alcătuite din opt litere, printre care: *amovibil, blănărie, cetățuie, deosebit, feroviar, găinărie, homeopat, incident, limitare, mecanică, nălucire, porumbel.*

28. Există multe cuvinte care încep cu PRE, printre care: *precar, precedent, precipitație, prefect, premeditare, predicat, premoniție, predestinat, predare, prefăcut, prejudiciu, prelucrat.*

29. Multe cuvinte se termină cu ETĂ, printre care: *tabletă, bicicletă, marionetă, salopetă, trotinetă, tricicletă, chicinetă, vedetă, trompetă, chetă, navetă, fuzetă.*

30. Cuvântul este OM (*atom, binom, brom, crom, dom, gnom, pom, rom, tom*).

31. Există destul de multe cuvinte care încep și se termină cu N, printre care: *nailon, narcoman, năzdrăvan, nebun, nedemn, neolatin, neon, nepământeian, neuron, nitrogen, noaten, nocturn.*

32. Există multe cuvinte alcătuite din nouă litere, printre care: *admirativ, bandotecă, canadiană, depanator, electorat, fascinare, geriatrie, hidratare, iscusință, joncțiune, limpezire, magnetism.*

33. Din mulțimea de cuvinte care încep cu BI, iată câteva: *bibilică, biblie, bibliofil, bicicletă, bici, bigam, bine, biolog, bilanț, bizar, biruință, bioritm*.
34. Printre cuvintele care se termină cu GRAF găsim: *autograf, fotograf, stenograf, paragraf, geograf, epigraf, cinematograf, fonograf, telegraf, biograf, stilograf, litograf* etc.
35. Cuvântul este OALĂ (*boală, coală, domoală, goală, poală, smoală, școală, țoală*).
36. Dintre cuvintele care încep și se termină cu R: *radar, radiator, radioamator, radioascultător, radioemittător, rar, răcitor, răcoritor, răpitor, răscolitor, răspăr, rotor*.
37. Există multe cuvinte alcătuite din zece litere, printre care: *antibiotic, barbituric, corpolență, dependență, electrolit, fâlfâitură, gângăveală, hipnotizat, iconoclast, justificat, locotenent, manevrabil*.
38. Dintre cuvintele care încep cu SUB: *subacvatic, subaltern, subiect, subjugare, sublim, subliniere, sublocotenent, submarin, subminare, subordonare, subretă, subsidiar*.
39. Sunt multe cuvinte care se termină cu ANȚĂ, printre care: *vacanță, extravagantă, ambianță, balanță, speranță, ambulanță, romanță, chitanță, clanță, zdreanță, substanță, stanță*.
40. Cuvântul este TON (*aton, beton, eston, foton, jeton, leton, piton*).

SCORUL DUMNEAVOASTRĂ

Puteți găsi, în total, 452 de cuvinte, ceea ce corespunde mediei cuvintelor utilizate în limbajul curent.

În mod normal, scorul dumneavoastră trebuie să se situeze între 120 și 270 cuvinte. În afara acestor limite, rezultatele nu sunt valide. N-ați respectat timpul prevăzut, sunteți un profesionist al cuvintelor sau sunteți certat cu ele. În orice caz, testul acesta nu-i pentru dumneavoastră.

❖ Între 120 și 179 cuvinte

Vă situați în medie. Aveți la dispoziție suficiente cuvinte ca să vă descurcați în viața de zi cu zi, dar, uneori, vocabularul vă este deficitar.

❖ Între 180 și 216 cuvinte

Aveți un vocabular bun, vă exprimați cu ușurință, ceea ce vă permite să vă adaptați interlocutorilor.

❖ Între 217 și 270 cuvinte

Aveți un vocabular bogat, o capacitate remarcabilă de exprimare care vă facilitează comunicarea, chiar dacă nu sunteți un literat.

8. STIMULAȚI-VĂ INTELIGENȚA SPAȚIALĂ

Mecanismul inteligenței presupune posibilitatea formării reprezentărilor precise.

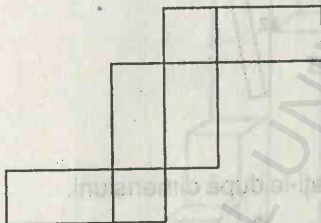
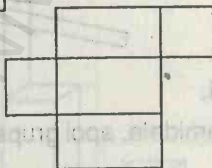
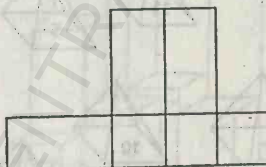
Inteligența spațială reprezintă, în principal, capacitatea noastră de percepere și analiză a configurațiilor în spațiu. Dar la ea se raportează și alte facultăți, precum perceperea în trei dimensiuni, simțul orientării (aptitudinea de a recunoaște o formă, independent de maniera în care se prezintă) sau vizualizarea (capacitatea de a reprezenta o mișcare în spațiu).

Problemele următoare au fost concepute pentru a vă exersa inteligența spațială.

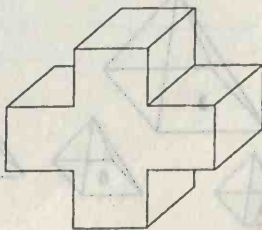
Aveți 20 de minute ca să le rezolvați.

EXERSAȚI-VĂ INTELIGENȚA SPAȚIALĂ**Problema 1.**

Priviți acest corp, apoi găsiți desenul care-i corespunde.

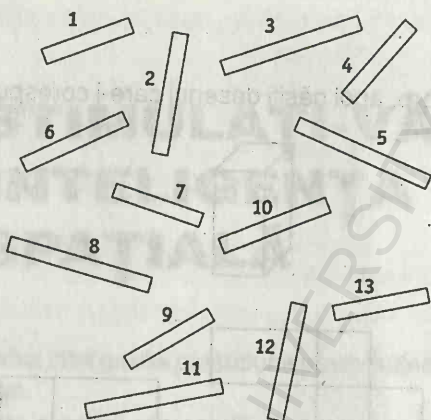
**a****b****c****Problema 2.**

Găsiți numărul de fețe ale acestui corp.

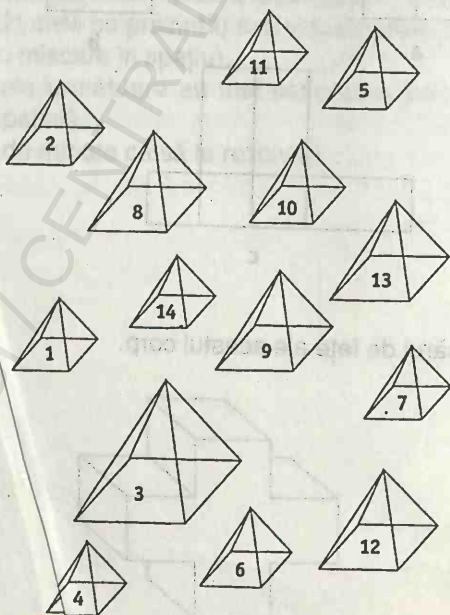


Problema 3.

Priviți barele, apoi grupați-le după lungime.

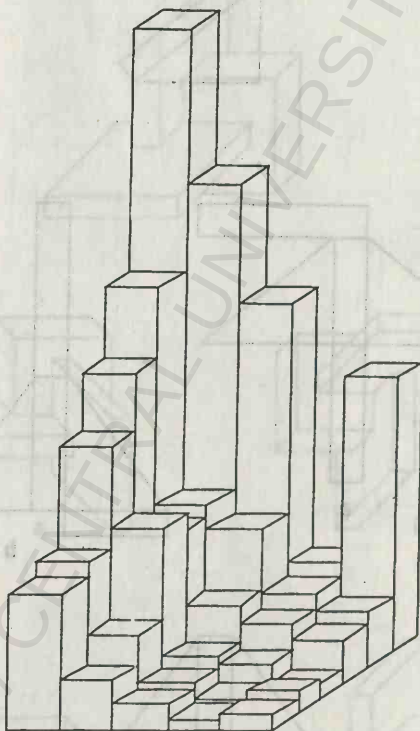
**Problema 4.**

Priviți piramidele, apoi grupați-le după dimensiuni.



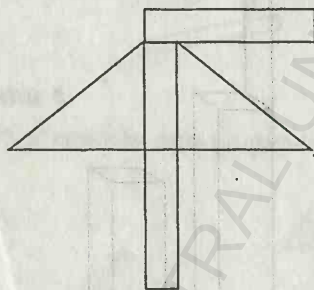
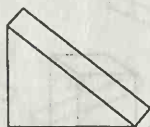
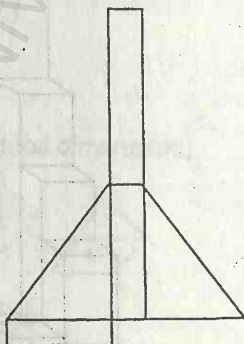
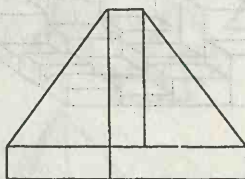
Problema 5.

Găsiți numărul de elemente necesare pentru a forma un paralelipiped.



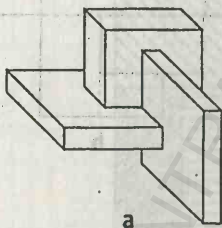
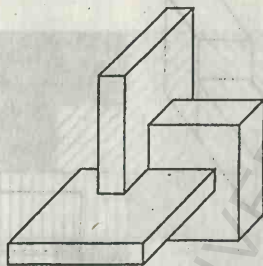
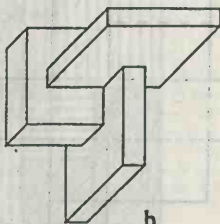
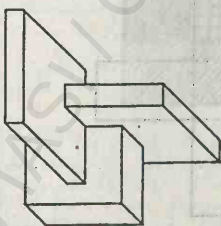
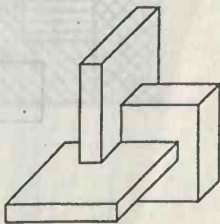
Problema 6.

Priviți acest corp, apoi găsiți desenul care-i corespunde.

**a****b****c**

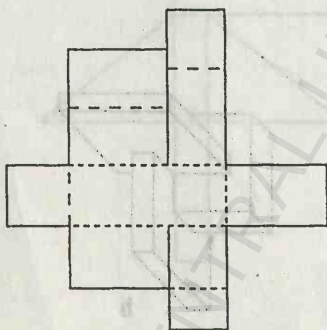
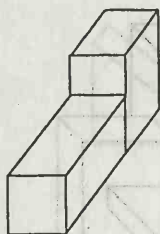
Problema 7.

Priviți acest corp, apoi descoperiți care va fi poziția sa după ce va pivota cu 90° la dreapta.

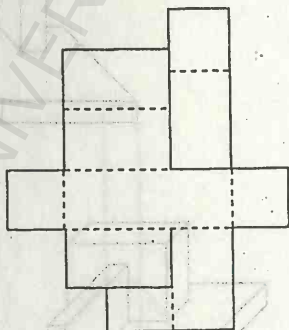
**a****b****c****d**

Problema 8.

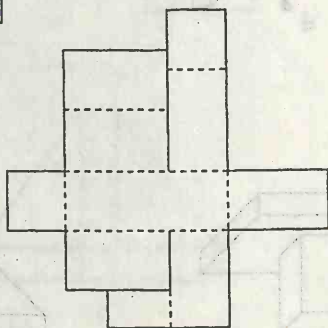
Priviți acest corp, apoi găsiți desenul care-i corespunde.



a



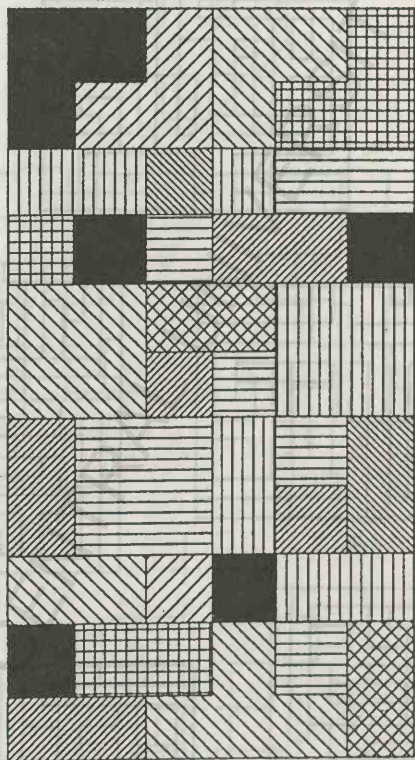
b



c

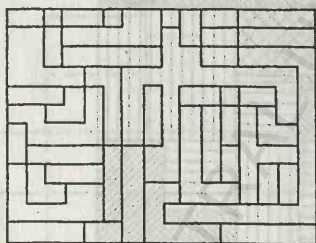
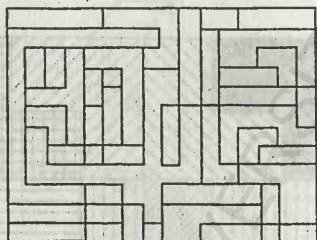
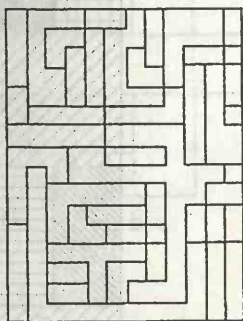
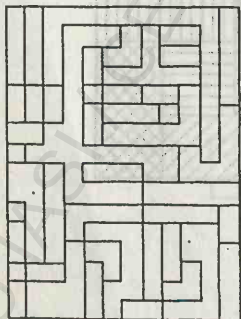
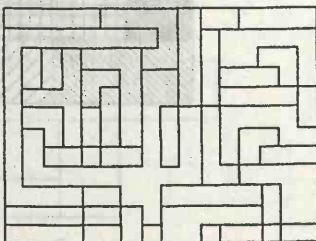
Problema 9.

Găsiți numărul de motive diferite.



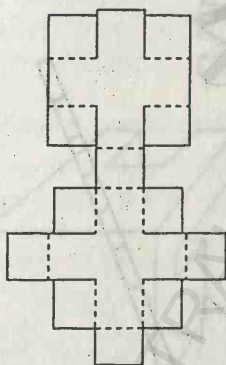
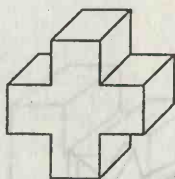
Problema 10.

Priviți desenul, apoi descoperiți care va fi poziția sa după ce va pivota cu 90° la stânga.

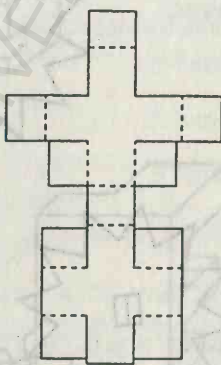
**a****b****c****d**

Problema 11.

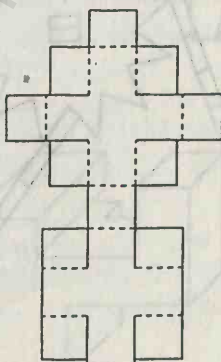
Priviți acest corp, apoi găsiți desenul care-i corespunde.



a



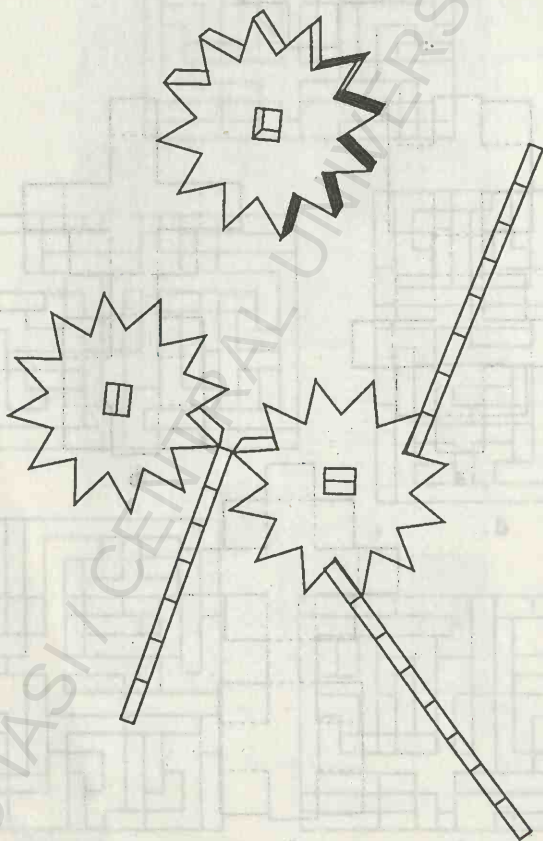
b



c

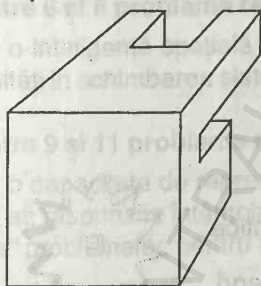
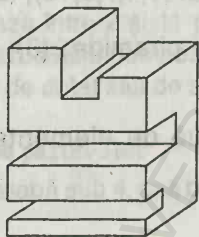
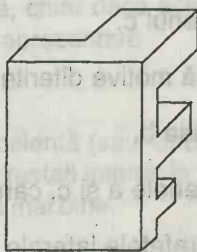
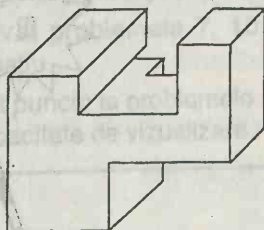
Problema 12.

Transcrieți motivele în negru de pe corp pe desenul plan.



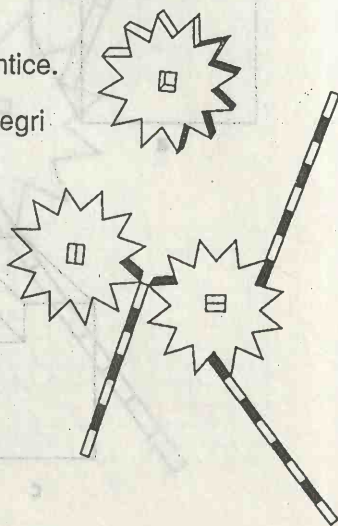
Problema 13.

Priviți corpul geometric, apoi găsiți un alt corp, cu care se îmbină.

**a****b****c**

SOLUȚII

1. Desenul a.
2. Paisprezece fețe.
3. Trei mărimi diferite: (1,4,7,9,13), (2,6,10,12) și (3,5,8,11).
4. Patru mărimi de piramide: (3), (8,9,12,13), (2,5,6,10), (1,4,7,11).
5. Douăzeci și nouă de elemente pentru a constitui un paralelipiped.
6. Desenul b.
7. Desenul c.
8. Desenul c.
9. Nouă motive diferite.
10. Poziția b.
11. Desenele a și c, care sunt identice.
12. Suprafețele laterale se vor înnegri conform desenului:



13. Corpul b.

EVALUAȚI-VĂ PERFORMANȚELE

Puteți să vă evaluați performanțele în două feluri: global sau pe fiecare categorie de probleme.

Global

Scorul normal se situează între 2 și 11 probleme rezolvate. În afara acestui interval, rezultatele dumneavoastră nu sunt valide sau sunteți extraordinar de dotat sau de slab.

❖ Între 2 și 6 probleme rezolvate:

Vă situați în medie, cea slabă sub 4, cea bună deasupra. Trebuie să vă antrenați mult.

❖ Între 6 și 8 probleme rezolvate:

Aveți o inteligență spațială foarte bună, chiar dacă aveți uneori dificultăți în schimbarea sistemului de reprezentare.

❖ Între 9 și 11 probleme rezolvate:

Aveți o capacitate de reprezentare excelentă (sau multă șansă, dacă ați răspuns la întâmplare) și manifestați interes în „spatializarea” problemelor, pentru a le rezolva mai bine.

Pe categorii de probleme

- ❖ Dacă ați obținut maximum de puncte la problemele 2, 3, 4, 5 și 9, sunteți dotat pentru perceperea configurațiilor spațiale.
- ❖ Dacă ați rezolvat problemele 7, 10 și 13, sunteți bun la orientarea în spațiu.
- ❖ Dacă ați obținut puncte la problemele 1, 6, 8, 11 și 12, aveți o foarte bună capacitate de vizualizare.

9. INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Un EQ bun depinde de două calități esențiale: autocontrolul și capacitatea de „a citi” sentimentele – proprii și ale altora. Pentru a vă dezvolta inteligența emoțională, trebuie să învățați să vă dezvoltați aceste două calități.

Dar, mai întâi, trebuie să le evaluați.

TESTAȚI-VĂ EQ-UL

Iată treizeci și șapte de situații, comparabile cu cele imaginate de Seligman pentru angajările la MetLife (a se vedea Capitolul 1). Alegeți răspunsul (A sau B) care corespunde cel mai bine personalității dumneavoastră. Veți obține o idee despre valoarea EQ-ului dumneavoastră.

Sunteți amendat la bibliotecă, pentru că n-ați înapoiat o carte.

A. Când mă pasionează ceea ce citesc, uit termenul la care trebuie să înapoiez cartea.

B. Am fost atât de ocupat încât am uitat s-o înapoiez.

O prietenă v-a scos din sărite.

A. Se plânge tot timpul.

B. Era pusă pe scandal.

Ați fost penalizat pentru că ați expediat declarația de impozit cu întârziere.

- A. Plătesc întotdeauna impozitele cât mai târziu.
- B. N-aveam chef să-mi plătesc impozitele anul acesta.

Vă simțiți epuizat.

- A. N-am niciodată timp să mă relaxez.
- B. Am fost foarte ocupat săptămâna aceasta.

O prietenă v-a zis ceva ce v-a deranjat.

- A. Vorbește întotdeauna fără să se sinchisească de alții.
- B. Era prost dispusă, de aceea s-a luat de mine.

V-ați ales cu o vânătaie la schi.

- A. Schiul este un lucru dificil.
- B. Pista era înghețată.

V-ați îngrășat în vacanță și nu reușiți să reveniți la greutatea normală.

- A. De fapt, regimurile nu folosesc la nimic.
- B. Regimul pe care l-am încercat nu este eficient.

Ați spart involuntar un vas, când v-ați vizitat soacra.

- A. Oricum era urât.
- B. I-ați propus să-i cumpărați altul identic.

Ați stropit cu noroi un pieton, în timp ce treceți cu mașina.

- A. N-ar fi trebuit să stea la marginea trotuarului.
- B. Vă opriți, ca să vă cereți scuze.

Dacă un prieten pierde trenul din vina dumneavoastră, îi spuneți:

- A. N-ar fi trebuit să mă aștepti.
- B. Trebuia să plec mai devreme.

Ați uitat să urați „la mulți ani” soției (soțului).

- A. Nu-mi amintesc niciodată aniversările ei (lui).
- B. Am avut prea multă treabă în ziua aceea și am uitat.

Soția (soțul) nu vă îmbrățișează într-o dimineață, înainte de plecarea la serviciu.

- A. E supărat(ă) pentru că n-am fost amabil(ă) cu ea (el) aseară.

B. Are astăzi o întâlnire care o (îl) preocupă.

Spuneți lucruri dezagreabile unui prieten.

A. Nu-l sufăr când se plânge tot timpul.

B. Eram nervos în ziua aceea.

Ați luat cinci kilograme, pe care nu reușiți să le dați jos.

A. Și am fost foarte atent!

B. Probabil că sunt prea mâncăcios.

Șeful dumneavoastră vă pune la îndoială sinceritatea.

A. Suspectează pe toată lumea.

B. Probabil că are un control de la fisc.

Fata (băiatul) pe care o (îl) așteptați a întârziat deja 30 de minute.

A. O (îl) mai aștept trei minute și plec.

B. Cu grevele astea, o fi nimerit într-un blocaj de circulație.

O femeie în vârstă vă îmbrânțește pe stradă.

A. Bătrânii cred că li se permite orice.

B. Trebuia să fiu mai atent.

În timp ce mergeți cu mașina, soția (soțul) greșește drumul.

A. Și i-am spus s-o ia la stânga!

B. Nu-i nimic grav, facem un ocol de un minut.

Într-un magazin, vânzătoarea vă spune că nu are mărimea dumneavoastră la pantalonul (rochia) solicitat(ă).

A. Niciodată n-au ce vreau.

B. Nu trebuia să aștept soldurile.

Soția (soțul) vă reproșează că nu mai sunteți drăgăstos(oasă) cu ea (el).

A. Nu face nimic ca să fiu.

B. Nu am dispoziție pentru asta acum.

De câteva zile, copilul dumneavoastră face nazuri dimineața, nedorind să se ducă la școală.

A. Mă întreb cum de am un copil atât de leneș.

B. Cred că are probleme cu colegii.

Un prieten anunță în ultima clipă că nu poate să vină la masă.

- A. Niciodată nu m-am putut baza pe el.
- B. Cred că n-a putut face altfel.

Soția (soțul) vă pune la îndoială fidelitatea.

- A. E geloasă (gelos) pe toată lumea.
- B. Am provocat-o (l-am provocat) un pic.

O colegă de serviciu izbucnește în lacrimi la birou.

- A. Face orice ca să se remarcă!
- B. Probabil că are probleme acasă.

Crăciunul este:

- A. Doar o ocazie de făcut cadouri.
- B. Un moment de fericire, mai ales pentru copii.

Soacra se invită (din nou!) la masă duminică. O refuzați:

- A. Reproșându-i că și-a făcut un obicei din asta.
- B. Pretextând că aveți deja alte obligații.

Un polițist vă oprește, pentru că ați trecut pe roșu. Îi spuneți:

- A. Că nu-i adevărat, nu era nici măcar galben.
- B. Îmi pare rău, am greșit, dar n-a fost cu intenție.

Cea mai frumoasă scrisoare de dragoste este:

- A. Cea pe care n-am expediat-o niciodată.
- B. Prima pe care am primit-o.

În zilele cu lună plină:

- A. Nu simt nici o diferență.
- B. Nu mă simt chiar ca de obicei.

Când petreceți o zi fără să vedeți pe cineva:

- A. Profit ca să-mi pun treburile în ordine.
- B. Am ocazia să mă ocup de mine.

Într-un cuplu, este normal:

- A. Să poți să iei masa cu un „fost” fără să iasă o dramă.
- B. Să aibă fiecare hobby-urile lui.

Când prietenii vorbesc despre slujbele lor, îi invidiați uneori, pentru că:

- A. N-au nici o grijă.
- B. Au totuși o viață de familie.

V-ar plăcea să vă schimbați slujba:

- A. Pentru un birou mai mare.
- B. Pentru o muncă mai interesantă.

Cel mai bun mijloc ca să rămâi sănătos este:

- A. Să fii atent tot timpul.
- B. Să te simți bine.

Dacă șeful vă face scandal:

- A. Îi zic și eu ce am de zis.
- B. Ies și aștept să se calmeze.

Marea iubire:

- A. Este deseori o iluzie.
- B. Se construiește în doi, zi de zi.

Pe port-cheiul dumneavoastră există:

- A. Doar chei.
- B. Cel puțin un talisman.

SCORUL DUMNEAVOASTRĂ

Acum e totul simplu.

Cu cât aveți mai multe răspunsuri la punctul A, cu atât riscați să aveți un EQ mai coborât.

Dimpotrivă, cu cât aveți mai multe răspunsuri la punctul B, cu atât aveți șansa să aveți un EQ mai mare.

Dacă aveți prea mulți A (mai mult de 19), nu intrați în panică. Inteligența emoțională este, prin definiție, complexă. Ea combină numeroase calități diferite, deseori insesizabile, precum conștiința de sine, empatia (facultatea de a se pune în situația altuia, de a simți ce simte acesta), constanța sau tactul. Nu poate fi cuantificată, precum IQ-ul, fiind evaluată în primul rând ca o tendință. În plus, EQ-ul nu este stabilit o dată pentru totdeauna, de la naștere. Dacă vă e teamă că aveți un EQ prea slab, puteți să-l faceți să urmeze un regim potrivit.

Acest lucru vi-l propunem în următoarele trei capitole.

10. ÎNTĂRIȚI-VĂ AUTOCONTROLUL

Se crede, deseori, că autocontrolul constă în reprimarea emoțiilor. Oamenii se înșală. Stăpânirea emoțiilor nu interzice, de exemplu, o criză de furie. Dimpotrivă. Numai că nu trebuie făcută cu oricine, din orice motiv și indiferent cum, ci cu persoana potrivită, în momentul potrivit, din motive serioase și la un nivel potrivit.

Autocontrolul este, în primul rând, o problemă de dozare a emoțiilor. E dificil să vă dozați reacțiile, din cauză că există două emisfere cerebrale: una emoțională și una logică.

Informațiile pe care le primim din exterior, declarațiile de dragoste, complimentele și criticile, costumul sau rochia ce ne trezește dorința de a săvârși nebunii trec mai întâi prin emisfera emoțională, înainte de a ajunge în cea rațională. Și provoacă, uneori, scurtcircuitări. Aveți poftă de o cutie cu ciocolată sau de o sticlă de whisky, deși știți că asta vă va provoca o migrenă groaznică. Vă pălmuiți soțul pentru că v-a făcut mincinoasă. Trântiți ușa sau izbucniți în lacrimi pentru că șeful dumneavoastră a avut o exprimare nefericită.

Pentru a evita asemenea scurtcircuite, păstrându-vă calmul și optimismul în toate circumstanțele, trebuie să vă antrenați. Pentru asta, aveți la dispoziție diferite metode, pe care le puteți folosi zilnic.

PROGRAMAȚI-VĂ SĂ FIȚI OPTIMIST

Cu toții avem ceea ce specialiștii numesc „programarea eșecului”. Aceasta este constituită din mesaje negative primite în timpul copilăriei, venind de la părinți, de la profesori și de la alți copii. Iar acestea sunt reactivate de judecățile defavorabile.

Adultul este supus, la slujbă sau în viața particulară, la critici și reproșuri, la noi mesaje negative, care-i influențează moralul, chiar dacă există motive serioase de a fi mândru de sine.

În plus, pentru că trăim într-o civilizație a imaginii, ne simțim mici în raport cu modelele propuse de mijloacele de informare sau de publicitate.

Din cauza aceasta, vedeți lumea într-o manieră negativă. Vă spuneți: „Trebuie să.../ n-ar trebui...”, „sunt obligat să.../ se impune să...” Vă puteți reprograma „pozitiv”. Asta cere să vedeți de fiecare dată latura bună a lucrurilor (există întotdeauna una). E o poziție pe care merită s-o adoptați. Desigur, ca toată lumea, aveți parte de o serie de constrângeri, dar vă veți întări autocontrolul spunând: „Eu pot.../ Aș putea...” „Vreau.../Am decis să...”, în locul formulelor precedente.

În asta constă morala poveștii care circulă de un secol în marile școli americane de comerț. Doi vânzători de pantofi sunt trimiși să prospecteze o insulă din Pacific. Primul transmite: *Știri proaste, indigenii nu poartă pantofi*. Iar al doilea: *Știri bune, indigenii nu poartă pantofi*. Iată un mesaj mai optimist și cu speranțe în viitor.

BRANȘAȚI-VĂ LA EMISFERA DREAPTĂ

Creierul funcționează cu curent alternativ. Emisfera stângă este logică, rezonabilă, „pesimistă” prin natură. Cea dreaptă este intuitivă, creativă, „optimistă”. În mod normal, se trece în permanență de la una la alta și totul merge bine.

Dacă meditați, dacă vă simțiți ursuz, învins, acest lucru se întâmplă pentru că sunteți „blocat” pe emisfera stângă. Pentru a vă întări autocontrolul, trebuie să vă brânșați mai des la emisfera dreaptă. E vorba de vechiul truc cu numărul oilor, când nu puteți să adormiți. Înlocuiți cuvintele care se rotesc prin cap cu imagini.

Principiul constă în a vă aduce, din când în când, în stare de autohipnoză, ca să vă „spălați” creierul.

E ușor. Vă fixați atenția asupra unui obiect sau a unei suprafețe de culoare deschisă și numărați foarte lent până la douăzeci. La douăzeci, închideți ochii și vizualizați, timp de zece minute, obiectul sau suprafața pe care ați privit-o, spunându-vă în acest timp că vă este imposibil să deschideți ochii. După zece minute, deschideți ochii și veți avea un moral strălucit.

La început, trebuie să credeți, ca să reușiți. Scepticismul este un sentiment comandat de emisfera stângă. După aceea, vă veți obișnui să vă brânșați când doriți la emisfera dreaptă, doar închizând ochii.

OPRIȚI LUMEA

Mintea are o capacitate de autointoxicare. Din cauza grijilor, a surmenajului, a stresului, creierul trece automat în sub- sau hiperactivitate. Mașinăria se blochează sau se ambelează. Ne frământăm inutil sau ne macină gânduri negre, iar asta ne diminuează autocontrolul.

Pentru a vă limpezi spațiul minții și moralul, trebuie să învățați „să opriți lumea”. Există mai multe tehnici. De exemplu, faceți deseori pauze în timpul zilei, închizând ochii pentru câteva secunde sau câteva minute, blocând fluxul de informații, golindu-vă mintea.

Sigur, la început mașinăria continuă să se învârtască. Dedublați-vă. Scoateți-vă creierul din craniu și priviți-l trudind sau fierbând în exterior. Dacă trebuie să tragă din greu, să se zbată, s-o facă afară.

Devenind spectator al gândurilor și imaginilor dumneavoastră, vă relaxați mintea. Dacă vă chinuie o problemă, imaginați-vă că o puneți într-o cutie. Apoi puteți să așezați cutia într-un loc sigur (în așteptarea rezolvării problemei), s-o îngropați sau s-o aruncați în mare.

Cu un pic de practică, veți reuși foarte repede să vă distanțați de grijile dumneavoastră sau de plictiseli, să opriți lumea de fiecare dată când paharul s-a umplut.

FACEȚI „PAUZE CORTICO-TALAMICE”

Acestea constau în a vă amâna reacțiile, pentru a lăsa timp emisferei raționale să vă „citească” sentimentele și să țină situația sub control. Ele reprezintă o tehnică bine cunoscută de actorii profesioniști, sportivii de performanță și geniști.

- ❖ Deschideți-vă plexul (la joncțiunea coastelor, în josul cutiei toracice) dând umerii în spate și împingând pântecul înainte. Inspirați profund și țineți aerul două secunde. Apoi expirați complet și așteptați două secunde înainte de a inspira din nou.
- ❖ Închideți ochii două, trei secunde, din timp în timp. „Întrerupând imaginea”, reduceți presiunea exterioară asupra emisferei emoționale și lăsați informațiilor timpul de a se instala în emisfera

- logică. Puteți face acest lucru mergând pe stradă, la birou, la sedințe (nimeni n-o să-și dea seama), dar evitați să-l faceți la volan.
- ❖ Deschideți gura o secundă, două, din timp în timp. Asta va acționa mușchii care apasă nervii cranieni și va permite „decomprimarea” creierului.

Exercițiile de mai sus trebuie făcute de mai multe ori pe zi, cât mai des posibil. La început, acest lucru o să vi se pară plictisitor. Dar, foarte iute, vă veți simți mai bine, mai suplu în raporturile cu ceilalți, sentimentele vi se vor clarifica, iar creierul dumneavoastră nu se va mai putea lipsi de asta. Va deveni un automatism.

ÎNVĂȚAȚI SĂ „DAȚI DRUMUL STRÂNSORII”

Ca toată lumea, aveți sentimentul că faceți concesii, compromisuri, că primiți destule bobârnace. De fapt, nu cedați nici atât de des cât ar trebui, nici prea iute. Aveți tendința să vă „agățați” de toate. Acesta este un reflex animalic. Vă protejați instinctiv teritoriul, agoniseala, privilegiile. Unii sunt gata să moară pentru a-și apăra rădăcinile, tradițiile, peticul lor de pământ. Preferă să moară decât să accepte să piardă, să se adapteze la noi realități.

Acest reflex acționează la toate nivelurile vieții noastre cotidiene. Acționează pentru lucruri esențiale, când suntem foarte implicați emoțional. Ne cramponăm de o iubire care este deja moartă. Ne cramponăm de o slujbă, chiar dacă este nepotrivită. Dar ne cramponăm și de nimicuri, de lucruri lipsite de importanță. Cineva vorbește la telefon, într-o cabină. Conversația e pe sfârșite, persoana se pregătește să pună receptorul jos. Vă apropiați grăbit, trebuie să telefonați, dar, automat, celălalt continuă conversația. Inconștient, celălalt se cramponează.

La fel se întâmplă și în discuții. E suficient ca unul să nu fie de acord, pentru ca altul să se încăpățâneze să-și susțină punctul de vedere. Uneori, preferă să piardă, decât să mai lase de la el, să recunoască: „Știi, de fapt nu-mi pasă, s-ar putea să ai dreptate.” Ne cramponăm din reflex, dar și din ambiție. Siguri de adevărul sau dreptul nostru, ne punem în joc liniștea spiritului sau armonia relațiilor.

Sigur, e deranjant să se bage cineva în față, la o coadă. Dar e mai puțin deranjant dacă evitați o altercație. Sigur, e agasant ca persoana cu care vă împărțiți viața să facă pe copilul răzgâiat. Dar e mai puțin agasant decât să-i faceți reproșuri de fiecare dată. Învățați

să nu vă cramponați, să dați drumul strânsorii. E vorba de o artă de a trăi, ale cărei reguli principale vi le prezentăm în continuare:

Prima regulă: faceți doar lucrurile pentru care sunteți făcut, urmați-vă natura profundă.

Dacă nu sunteți tipul „viață în doi“, „grădiniță“, evitați asemenea lucruri. Nu sunteți obligat să faceți „ca toată lumea“. Dacă trebuie să faceți ceva, faceți pentru dumneavoastră, iar nu în funcție de opiniile sau presiunea altora. La fel, dacă nu sunteți dotat pentru pian sau jogging, lăsați-o baltă. Nu vă chinuiți sub pretextul că-i un lucru la modă, că-i elegant sau bun pentru sănătate. Aveți, fără îndoială, alte talente, mai puțin obositoare, mai naturale.

Alegerile, lucrurile trebuie făcute cu afecțiune, cu pasiune, altfel sunt rele, necorespunzătoare. Lăsați-vă sentimentele, intuițiile să vorbească. Fiți suplu, fluid. În dragoste sau în muncă, nu este durabil nici un lucru care se obține prin eforturi. Afecțiunea cuiva, o poziție, un avantaj, dacă sunt cucerite cu forța (a voinței sau a seducției), cu prețul unei competiții înverșunate, nu sunt niciodată sigure, garantate. Ele cer mai multă energie și eforturi pentru a fi păstrate decât pentru a fi câștigate, fiind generatoare de angoase (din cauza ideii că le puteți pierde), de stres (pentru a le păstra). Cu cât trece timpul, cu atât sunt mai dificil de gestionat, de apărat.

A doua regulă: desprindeți-vă sistematic, dacă apar probleme.

Mai întâi, limitați sursele de conflict. Avem cu toții destule probleme, ca să nu mai creăm altele. Asta înseamnă să fugiți cât se poate de relațiile îndoielnice, să-i alegeți cu grijă pe cei pe care-i frecvențați. Înconjurați-vă de oameni cu care împărtășiți același sistem de valori, aceleași idealuri sau același stil de viață – asta va ușura lucrurile. Motivele de dezacord sunt mai rare, mai puțin durabile.

Dar chiar și cu cei apropiați (mai ales cu ei) trebuie să vă eschivați, să refuzați înfruntările. Cum ziceau bunicii: „*Nu se discută despre politică sau religie la masă.*“ Nu vă apărați cu orice preț teritoriul sau punctul de vedere. Dacă ideile, proiectele dumneavoastră nu convin celorlalți, abandonați-le, măcar provizoriu. Dacă stilul, manierele dumneavoastră nu plac, „prezentați-le“ în altă parte. În dragoste sau în prietenie, lucrurile trebuie să se facă în mod natural. Nu merită să trageți la vâsle tot timpul.

În exterior, la slujbă, deseori nu puteți să faceți altceva, sunteți obligat să respectați spiritul de echipă. Dar principiul rămâne același: desprindeți-vă, ca să nu înveninați situațiile, relațiile. Mergeți după cum bate vântul, păstrându-vă în minte obiectivul, țara făgăduinței.

Cele mai multe probleme care apar între oameni se pot rezolva de la sine, dacă nu se exagerează. De la o zi la alta, spiritele se calmează, raporturile evoluează, lucrurile se relativizează.

A treia regulă: să nu faceți din orice o problemă personală.

Când ne certăm cu cineva, nu mai știm să apreciem lucrurile. O observație, o critică, ce ni se par deplasate, injuste, și am luat-o razna. Nici măcar o clipă nu ne imaginăm că persoana care ne „agresează” are propriile dificultăți, propria stare de spirit.

În majoritatea certurilor, la birou sau acasă, nu aveți nici o vină. O încasați doar pentru că ați avut ghinionul să fiți acolo în momentul nepotrivit. E întotdeauna neplăcut să jucați rolul de țap ispășitor. Dar e dificil să le reproșați altora ceea ce faceți deseori și dumneavoastră. Acordați-le și acordați-vă dreptul la proastă dispoziție, la „derapaje”. Nu vă simțiți persecutat sistematic. Dați înapoi. Antrenați-vă să ignorați, să vă concentrați atenția asupra altor lucruri. Nereplicând, rămânând distant din punct de vedere emoțional, vă dezamorsați.

A patra regulă: rezistați tentației de a face pe „justițiarul”.

Aceasta este o tentație pe care o simțim cu toții, într-un moment sau altul. Pentru că avem dreptate (sau pentru că avem dreptul), ne credem obligați (ne este permis) să-i împingem pe ceilalți (care greșesc) până la capăt. Simțim o plăcere răutăcioasă să le denunțăm slăbiciunile, greșelile sau orbirea. În numele adevărului, al moralei, uităm de dreptul la greșeală sau la slăbiciune.

Să dăm drumul la strânsoare înseamnă și a ne dovedi mai toleranți. Uităm că toleranța constă mai întâi în a admite la ceilalți feluri de a gândi sau acționa diferite de ale noastre, a nu interzice sau a nu cere ce nu se poate.

11. ÎNVĂȚAȚI SĂ VĂ „CITIȚI” SENTIMENTELE

Autocontrolul este esențial pentru a lăsa timp emisferei raționale să înregistreze ceea ce simțim la un moment dat (așa cum un calculator citește un program înainte de a afișa răspunsul pe ecran), dar asta nu-i suficient.

Deseori, ne înșelăm în privința sentimentelor. Pe de o parte, ne imaginăm sentimente pe care nu le avem. De exemplu, ne spunem: *Îl urăsc pe Cutare*. Dar, dacă ne gândim bine, nu avem să-i reproșăm nimic lui Cutare, în afară de faptul că ne amintește (fără să ne dăm seama) de colegul răutăcios care ne pesecuta în clasa a doua primară.

Sau, pe de altă parte, negăm sentimentele pe care le avem. Ne spunem: *Nu-mi pasă că X-ulescu nu vrea să lucreze cu mine la dosarul ăla*. De fapt, ne-am dori ca X-ulescu să ne simpatizeze. Când lucrăm șapte, opt ore pe zi în același birou, se creează legături, fie că vrem sau nu.

Pentru a vă clarifica sentimentele, puteți să vă lungiți de trei ori pe săptămână pe divanul unui psihiatru, dar trebuie să știți că există și metode mai simple (și mai ieftine).

DEPROGRAMAȚI-VĂ

Ne interpretăm greșit sentimentele pentru că, deseori, ridicăm între ele și sine bariere de cuvinte.

De exemplu, ne spunem: *„Mi-am dat seama prea târziu”, „Nu-i momentul potrivit”, „Nu mă simt în stare”, „N-am fost atent”, „N-am*

timp”, „Nu vreau să fac valuri”, „M-am gândit prea mult” etc. Toate acestea sunt povești pe care ni le spunem ca să ne ghemuim în cochilia noastră, continuând să credem că suntem deschiși către alții.

Adevărul este că suntem limitați de propriile sentimente, ca și cum am fi programați. În realitate, ne citim prost sentimentele, din diferite motive.

Ca adulți, păstrăm în noi mustrările pe care le-am îndurat în copilărie. Acestea urcă la suprafață de fiecare dată când suntem confrunțați cu o situație nouă, când suntem în fața unor necunoscuți. De exemplu, ne spunem: *„O să pari prost”,* sau *„N-o să reușești”* etc. Avem tot felul de microscenarii preînregistrate în minte, care ne limitează posibilitățile, ne împiedică să stabilim relații, ridicând între noi și alții, între noi și propriile noastre sentimente bariere invizibile, de netrecut.

În total, există cinci scenarii preprogramate, fiecare în parte corespunzând unui tip de mustrare pe care au putut să ne-o facă părinții.

Fiți puternic

Sentiment asociat: orgoliul. Părem întotdeauna distanți, chiar disprețuitori. Nu ne arătăm sentimentele. Nu ne simțim bine când ni se fac complimente. Credem că nu suntem apreciați la valoarea corectă. Ne închidem față de alții pentru a evita să fim puși într-o situație în care am putea fi respinși.

Fiți expeditiv

Sentiment asociat: neliniștea. Ne plângem, suntem îmbufnați, nu-i ascultăm pe alții, vorbim fără încetare. Trăim într-o stare de alertă. Ne străduim să facem maximum de lucruri posibile într-un timp record. Nu avem timp să ne examinăm sentimentele. Dacă ne autoanalizăm, riscăm să punem sub semnul întrebării prea multe lucruri din viață.

Fiți perfect

Asociat cu sentimentul de inferioritate. În noi, nu ne simțim la înălțime, ne îndoim de sine și de posibilitățile noastre. Suntem „țepeni”, ne e greu să ne adaptăm la societate. În acest caz, ne închidem față de propriile sentimente, pentru a nu ne pune sub semnul întrebării criteriile de judecată, opiniile și valorile.

Te rog

Asociat cu sentimente de frică, de timiditate. Ne străduim să fim drăguți, amabili cu toată lumea, să ne arătăm agreabili, să aplanăm situațiile. Zicem da, gândind nu. Ne imaginăm sentimente pe care nu le avem, pentru a evita să ne confruntăm adevăratele sentimente cu cele ale altora.

Fă un efort

La bază există sentimente de culpabilitate. Nu avem încredere în noi, ne e teamă să nu greșim. Lăsăm ocaziile să treacă, spunându-ne că rândul viitor va fi cea favorabilă. Nu ducem o relație până la capăt. Negăm sentimente, pentru a evita să declanșăm sancțiuni în caz de eșec (*"O să dezamănesc", "O să se supere pe mine", "O să sufăr"*).

REVENDECAȚI-VĂ SENTIMENTELE

În jur de 75 % din ceea ce spunem trece neobservat, este rău înțeles sau uitat imediat.

În asemenea condiții, pentru a vă urma sentimentele, trebuie să respectați câteva reguli de bază. În caz contrar, acest lucru este inutil sau riscant (va fi interpretat ca slăbiciune) și reprezintă o poartă deschisă pentru tot felul de devieri și neînțelegeri.

1. Reafirmați-vă drepturile (ele sunt și ale altora)

A revendica dreptul la sentimente înseamnă a recunoaște un anumit număr de drepturi sieși și altora. Fiecare are dreptul:

- de a avea emoții și sentimente contradictorii și de a le exprima, dacă momentul și locul sunt potrivite;

- de a nu aprecia și a nu aproba atitudinea sau comportarea cuiva cu care trăiește sau muncește și de a exprima opinii și valori proprii, cu condiția ca făcând acest lucru să nu jignească sau să nu umilească pe nimeni;

- de a vorbi de problemele sale, oricare ar fi prioritățile sau așteptările celorlalți. Când cereți cuiva să vă asculte (vă simțiți vulnerabil), precizați că nu așteptați ca acesta să vă rezolve problemele în locul dumneavoastră;

- de a gândi și a spune „da” sau „nu”. Nu spuneți „da” doar pentru a face plăcere altora, dacă nu sunteți de acord sau dacă acest lucru nu vă face plăcere;

– de a fi supus greșelii. Nu vă cereți scuze în mod exagerat când ați făcut o greșeală sau ați dat dovadă de slăbiciune. Nu vă târâți în noroi;

– de a-și schimba părerea. Doar imbecilii...

2. Impuneți limite

Sentimentele trebuie protejate. Pentru asta, e nevoie să îndrăzniți să impuneți limite:

❖ Nu acceptați orice de la alții. Învățați să spuneți „nu”, „nu știu”, „n-am înțeles”, „nu sunt de acord”. Când nu vă simțiți în largul dumneavoastră cu cineva, când ceva vă displace, spuneți-o. Nu rămâneți niciodată cu o impresie dezagreabilă, nu vă păstrați sentimentele „rele” (îndoieli, temeri, agresivitate).

❖ Păstrați-vă spațiu și timp pentru dumneavoastră. Chiar în cazul vieții în comun, trebuie să păstrați un teritoriu care să fie numai al dumneavoastră. Dreptul la sentimente este și dreptul de a fi singur, dreptul la tăcere, la liniște. În cupluri, cele mai multe scene se petrec în momentul întâlnirii după muncă. Veniți cu problemele dumneavoastră și le aruncați în figura celuilalt, fără să vă gândiți că, poate, are și el problemele sale. Rezervați-vă timp să vă detensionați. Nu-i împovărați pe alții și nu-i lăsați să vă împovăreze.

3. Învățați să-i ascultați pe ceilalți

Sentimentul este ceva fragil. Există fraze care-l zdrobesc, de aceea trebuie evitate:

– „Descurcă-te singur...”, „Mă plictisești cu problemele tale...”
– „Ar trebui să te duci la psihiatru...”
– „Nu mai plânge, mă deranjează...”, „Nu suport când te apucă furia...”

– „Iar problemele tale!”, „Ai prea multe probleme...”
– „Fă un efort...”, „Dacă ai face și tu un efort...”
– „E vina ta...”, „Așa-ți trebuie!”
– „Ți-am zis eu!”, „Te-am prevenit!”

A asculta cu adevărat înseamnă să ascultați fără să criticați, să judecați sau să condamnați (mai ales când nu sunteți de acord), să vă interesați de sentimentele și de problemele celuilalt, fără să le puneți la suflet. A asculta pe altul înseamnă a uita un pic de sine.

BRANȘAȚI-VĂ LA VISELE DUMNEAVOASTRĂ

Visele noastre nu ne înșală în privința propriilor noastre sentimente. Evident, dacă EQ-ul dumneavoastră este coborât, nu visați des. Dar, teoretic, puteți visa la comandă.

A învăța să visați, să vă dirijați visele reprezintă o practică tradițională la yoghinii tibetani, la șamanii siberieni sau amerindieni, la aborigenii din Australia sau la senoi din Malaezia.

De câțiva ani, acest lucru este experimentat în toate laboratoarele new-age din întreaga lume. În Statele Unite, Stephen LaBerge, un profesor de psihofiziologie de la Universitatea din Stanford, a inventat chiar „lucid dreaming”, visarea lucidă. Tehnica sa constă în a detecta cel mai mic vis grație mișcărilor oculare (printr-o pereche de ochelari legată la un calculator) și a declanșa în schimb un foc de artificii în pupile.

Dirijarea viselor la comandă cere, în realitate, mult timp și mult antrenament. În schimb, e mai ușor de învățat să visați. E o problemă de condiționare.

1. Mai întâi, trebuie să fiți în bună condiție fizică.

- ❖ Cinați ușor în seara în care doriți „să programați” un vis. Beți apă. Alcoolul „favorizează” o adormire prea rapidă. Renunțați la ceai sau cafea după prânz, în ziua aceea.
- ❖ Evitați, înainte de culcare, eforturile intense, fizice sau intelectuale. Renunțați la jogging sau gimnastică în seara aceea, ca și la lecturi dificile, gen *Critica rațiunii pure* (Kant).
- ❖ Instalați-vă confortabil în pat, cât mai calm posibil. Mediul înconjurător prea zgomotos perturbă și somnul, și visele. Culcați-vă pe spate, cu capul cât mai jos (evitați pernele mari, care tensionează ceafa).

2. După aceea, evitați să vă cufundați brusc în somn.

În mod normal, pătrunderea în somn este precedată de o fază de adormire, care durează câteva minute. În timpul respectivei faze, activitatea mentală conține halucinații vizuale și auditive. Trebuie să profitați de acest moment ca să vă pregătiți să visați. Toate imaginile care se formează pe durata adormirii revin automat în vise, uneori de o manieră incompletă, deseori foarte deformate. Dar revin, suficient cât să coloreze visele, să le orienteze, în funcție de dorințele noastre.

3. Mai departe, tehnica va consta în vizualizarea (mentală) a visului pe care doriți să-l aveți.

- ❖ Începeți prin a vă relaxa, făcând vid în minte. Lăsați gândurile să curgă, fără să vă opriți asupra lor. Nu vă cramponați de probleme sau de griji, lăsați-le să curgă, nu meditați.
- ❖ Imaginați-vă acum o situație. La început, persoana sau decorul (începeți cu ceea ce este mai ușor pentru dumneavoastră). Trebuie să vă formați o imagine perfectă, atât a decorului, cât și a persoanei, ca și cum ați asista la o proiecție (foarte particulară). Finisați detaliile, insistați asupra unei alunițe, asupra căldurii unei lumini... În general, ochii (privirea) și mâinile sunt cel mai dificil de vizualizat clar. După ce ați reușit, puteți trece la etapa următoare.
- ❖ În acest stadiu, puteți să vă inventați propriul scenariu. Concentrați-vă mai întâi asupra climatului visului dumneavoastră, asupra sentimentului dominant în această situație – îngrijorare, pasiune, tandrețe etc., apoi asupra punerii în scenă. Trebuie să „prevedeți” fiecare mișcare, fiecare gest, al dumneavoastră și al celorlalte personaje. Eficiența vizualizării depinde de gradul dumneavoastră de precizie, atât în privința formelor, cât și a senzațiilor pe care li le asociați.

Ideal ar fi să rămâneți cel puțin zece minute în acea stare, la frontiera dintre vis și realitate. Primele dați, când încă nu v-ați obișnuit, veți adormi prea iute. Dar, după câteva încercări, veți reuși fără probleme. Primul vis al dumneavoastră poate începe. În principiu, se va ivi într-un interval de cincizeci până la o sută de minute după ce ați adormit.

4. Dați-vă osteneala să vă notați, de fiecare dată, visul.

Notați, în cele mai mici amănunte, personajele, situațiile, decourile, dar și impresiile dumneavoastră, tot ce ați simțit. Vă veți da seama foarte repede că visați mai des (vă veți aminti mai ușor visele) și vă veți simți mai apropiat de sentimentele dumneavoastră reale.

ADOPTAȚI ATITUDINI POZITIVE

Atunci când vă „citiți” sentimentele, sunteți, în același timp, obiect și subiect al observațiilor. Vă priviți, dar ceea ce vedeți este influențat de modul dumneavoastră de a privi. Rezultatele dumneavoastră, progresul depind înainte de orice de starea dumneavoastră de spirit. A lua în considerare propriile sentimente înseamnă adoptarea de atitudini pozitive. Principiile următoare sunt esențiale pentru succesul meditației dumneavoastră. Totodată, ele vă pot facilita și viața de zi cu zi.

- ❖ Nu așteptați nimic. Acționați, luați inițiativa, dar nu vă preocupați de rezultat. Veți face lucrurile mai bine.
- ❖ Nu forțați lucrurile. Important este să fiți constant, să faceți eforturi regulate. Dacă vă bateți ca să obțineți lucruri (sau pe cineva), veți fi obligat să vă bateți ca să le păstrați.
- ❖ Rezervați-vă timp. Tot ce are valoare reală necesită timp ca să fie realizat.
- ❖ Nu vă cramponați. Nu vă atașați de nimic și nu respingeți nimic. Veți face mai bine față suferințelor și coborâșurilor existenței dacă sunteți calm.
- ❖ Acceptați-vă așa cum sunteți. Vă veți debarasa mai ușor de defecte și slăbiciuni dacă nu vă veți condamna.
- ❖ Fiți drăguț cu dumneavoastră. Poate că nu sunteți perfect, dar nu vă aveți decât pe dumneavoastră.
- ❖ Fiți pragmatic. Evitați să aveți idei preconcepute față de alții și față de evenimente. Uitați-vă prejudecățile (atât cele pozitive, cât și cele negative) și vedeți doar prin intermediul dumneavoastră.
- ❖ Considerați toate problemele dumneavoastră drept oportunități. Tot ce vi se pare negativ vă poate ajuta să înțelegeți, să vă dezvoltați și să deveniți mai puternic.
- ❖ Evitați să treceți totul prin minte. Nu aveți nevoie să raționați mereu, să calculați totul. Aveți încredere în sensibilitatea și în intuiția dumneavoastră.
- ❖ Nu vă comparați cu alții tot timpul. Asta creează probleme. Dacă sunteți mai puțin bun, vă veți rușina, veți fi gelos și invidios. Dacă sunteți mai bun, veți părea orgolios, disprețuitor.

12. ÎNVĂȚAȚI SĂ „CITIȚI” SENTIMENTELE ALTORA

Ne împotmolim sau ne descurcăm cu greu în familie sau la slujbă, pentru că nu știm (sau știm prea puțin) să comunicăm cu ceilalți. Lucru normal, pentru că 90 % din comunicare este non-verbală, trece prin emoțiile noastre, depinde de capacitatea noastră de „a citi” sentimentele altora.

Robert Rosenthal, un psiholog de la Harvard, a arătat că EQ-ul este legat de capacitatea de „a citi” semnalele emoționale. El a dispus să fie rulat un film mut, în care o tânără exprimă diverse sentimente: furie, dragoste, gelozie, recunoștință, seducție. Uneori, nu se vede decât figura ei, nu și trupul, alteori ochii sunt ascunși, identificarea emoțiilor făcându-se doar în funcție de semne subtile. Adulții care obțin scorul cel mai bun la acest test sunt și cei cu succes mai mare la slujbă și în relațiile lor, iar copiii sunt cei mai populari la școală, cei care obțin rezultate mai bune la învățătură, chiar dacă au un IQ mediu.

Pentru a vă dezvolta această capacitate, puteți să luați decizii bune, să vă spuneți în sinea dumneavoastră: „*De acum înainte, voi fi mai atent cu ceilalți.*” Dar asta nu folosește la nimic – știm acest lucru din experiență. La început, veți fi efectiv ceva mai atent, însă veți reveni foarte iute la comportarea dumneavoastră obișnuită.

Pentru a ameliora relațiile cu alții, există metode mai eficiente.

STIMULAȚI-VĂ MEMORIA VIZUALĂ

Tot ce trece prin câmpul nostru vizual se înregistrează în creier. Stimulând prin electrozi anumite zone cerebrale, puteți revedea filmul întreg al vieții dumneavoastră și puteți descrie în cele mai mici

amănunte miile de personaje pe care le-ați văzut de când ați deschis ochii prima oară. Dar dacă ați fi întrebat cum a fost îmbrăcată ieri soția dumneavoastră, sau șeful dumneavoastră, veți fi pus în încurcătură.

Atenția față de ceilalți începe prin memoria vizuală. Trebuie s-o stimulați, ca să fiți mai capabil să citiți sentimentele altora.

De fiecare dată când întâlniți o nouă cunoștință, siliți-vă să țineți minte toate particularitățile sale, veșmintele pe care le poartă, modul în care merge, ticurile verbale, maniile etc. Când ajungeți acasă, încercați să vă amintiți cele mai mici detalii și notați-le.

După un timp, acest lucru va deveni un obicei și vă va fi mai ușor să citiți emoțiile și sentimentele altora.

SEPARAȚI IMAGINEA DE SUNET

Metoda constă în a privi la televizor știrile sau un film, oprind sunetul. Pare ciudat, dar, de fapt, dacă nu suntem suficient de atenți la cei din jur, acest lucru se întâmplă pentru că suntem convinși că-i vedem. Și credem că-i vedem pentru că ne vorbesc. Când ei vorbesc, produc un zgomot perceput de emisfera rațională, iar asta perturbă recepția în emisfera emoțională.

Când întrerupeți sunetul televizorului, la început sunteți pierdut, nu înțelegeți ce se petrece, nu reușiți să urmăriți emisiunea. Dar, după câteva ore de asemenea vizionare, veți deveni hipersensibil la semnalele subtile ale corpului, mișcărilor, figurii și privirilor. Și veți citi mai bine, chiar fără să vă gândiți, emoțiile și sentimentele celor din jur.

FIȚI MAI REALIST

Deseori, nu știm să citim sentimentele altora pentru că nu-i vedem așa cum sunt. Din idealism, credem că putem – și vrem – să schimbăm oamenii sau lucrurile. Dar apelul la sentimente sau la rațiune nu funcționează întotdeauna. Fiți mai realist. Nu păcătuți prin orgoliu. Nu vă supraestimați „puterile”.

În viață, există ziduri, situații, evenimente, persoane, pentru care (împotriva cărora) nu putem face nimic. Într-o situație clară, în care aveți de-a face cu cineva încuiat (nu contează motivul pentru care este așa), toată bunăvoința, toate încurajările dumneavoastră vor fi ineficiente. Vă veți pierde timpul încercând să convingeți un rasist

că o societate multicoloră este un lucru bun, sau un tip deprimat că poate să-și rezolve problemele făcând, pur și simplu, un efort. Veți sfârși prin a vă descuraja și a regreta că sunteți înțelegător și tolerant. Veți ajunge să puneți sub semnul îndoielii omenia și răbdarea dumneavoastră.

Acceptați-i pe ceilalți așa cum sunt – astfel, vă veți menaja nervii (pentru moment), moralul (pe termen lung) și veți evita să vă înșelați. Veți continua (sau veți întrerupe) o relație din motive serioase, în deplină cunoștință de cauză, ținând seama de sentimentele dumneavoastră și ale celuilalt. Și acest lucru se va face în ciuda incompatibilităților, diferențelor sau dezacordurilor.

NU LUPTAȚI ÎMPOTRIVA PREJUDECĂȚILOR

Nu toată lumea gândește la fel (din fericire). Credințele – precum gustul și culorile – nu se discută.

O prejudecată (*Chirac este simpatic, cafeaua cu lapte e bună pentru sănătate* etc.) are întotdeauna o dimensiune emoțională, irațională. Dovediți-i cu argumente cuiva că greșește și nu veți reuși decât să-l ancorați în prejudecata sa. În Franța mai există oameni care cred că pământul este plat. S-a încercat să li se demonstreze contrariul arătându-li-se fotografii luate din satelit. Reacția lor a fost: sunt niște falsuri, montaje, trucaje.

A ține seama de sentimentele altora înseamnă și a ceda în fața prejudecăților lor, prin aceasta făcând un pas către ei, pentru a deschide dialogul sau a-l întreține. Acest lucru îl faceți cu prietenii. Vă împăcați cu prejudecățile lor (așa cum ei le acceptă pe ale dumneavoastră). Dacă prejudecățile respective sunt insuportabile, fugiți! Nu folosește la nimic să argumentați în fața fanaticilor, naziștilor sau integriștilor de toate felurile.

REFUZAȚI RAPORTURILE DE FORȚĂ

Într-un raport de forță, se acționează ca și cum n-ar exista sentimente – nici cele proprii, nici ale celuilalt. N-o să acceptați ideea (cu atât mai puțin s-o propuneți) să vă bateți cu pumnii goi cu Sylvester Stallone. Același lucru se întâmplă la slujbă, pe stradă sau acasă. Trebuie să refuzați, cât se poate, raporturile de forță.

Într-o asemenea situație, pierdeți oricum. Chiar dacă veți „câștiga”, va fi doar ceva provizoriu. Veți obține o victorie, dar nu veți rezolva

problema de bază. Într-o zi sau alta, ea va ieși din nou la iveală, sub o formă sau alta, deseori mai virulentă.

Vă dați ușor seama când raportul de forțe este în defavoarea dumneavoastră. Cedați până la urmă, constrâns, cu impresia (amară) că ați capitulat, că v-au fost călcate în picioare sentimentele și interesele. Vă resemnați, plin de ranchiună. Aveți impresia că ați fost nedreptățit. Și visați să vă luați revanșa.

IGNORAȚI AGRESIUNILE

Alt motiv care ne desparte de sentimentele celorlalți: agresivitatea pe care o percepem uneori. Directă (amenințare, insultă etc.) sau indirectă (insinuări, reflecții jignitoare etc.), agresiunea este prin natura ei profund destabilizatoare. Agresorul vă ia prin surprindere. Violența sau ambiguitatea afirmațiilor sale vă îngheață neuronii. Din cauza emoției, rămâneți fără cuvinte sau, dimpotrivă, reacționați și dumneavoastră de-o manieră agresivă. De aici, evident, se ajunge la escaladare. În afară de cazul când vă drogați cu adrenalină, o să vă duceți dimineata la serviciu târându-vă picioarele, știind că veți regăsi un conflict deschis. Iar într-un cuplu, lucrurile sunt și mai grave.

E de preferat să ignorați o agresiune. Acest lucru vă va acorda timp să vă calmați, să-i înțelegeți motivul, să pregătiți o eventuală ripostă.

Plecați, dacă agresiunea este prea brutală. Întrerupând contactul, întrerupeți agresivitatea (definitiv, dacă vreți și puteți) și evitați s-o întrețineți. Acest lucru poate să le pară altora lașitate, însă numai imbecilii cred asta. De fapt, o asemenea metodă vă permite să preluați inițiativa în relație și să normalizați (dacă nu puteți să armonizați) raporturile.

FUGIȚI DE REAUA-CREDINȚĂ

Cineva de rea-credință va încerca să vă înșele lăsându-vă să credeți în niște sentimente pe care nu le are. Acea persoană vă minte deliberat sau se minte pe sine însăși.

Și în acest ultim caz, relația este imposibilă (definitiv sau momentan) și falsă de la început. Argumentele dumneavoastră sunt menite eșecului sau, mai rău, se vor întoarce împotriva dumneavoastră. Vă veți chinui zadarnic să vindeți o idee, un proiect, să vă apărați (cu bună credință) punctul de vedere, convingerile, să vă transmiteți propriile sentimente.

Învățați să recunoașteți reaua-credință. E ușor. Un șef care-și afișează cinismul, o colaboratoare ce mânuiește prea bine ironia sunt semne rele. „Prietenă cea bună”, care-și petrece timpul vorbind de rău toată lumea, individul care critică și într-un sens și în celălalt sunt exemple la fel de evidente. Toți cei care nu văd decât obstacole (neîncredătorii, pesimiștii, cei cu psihic rigid etc.), toți cei care se plâng mereu (de ghinion, de fatalitate, de neînțelegerea și de răutatea altora etc.) sunt stăpâniți de rea-credință.

FIȚI MAI EGOIST

Faceți sacrificii zilnic, în numele altora. Renunțați la plăceri. Vă uitați interesele personale.

De cele mai multe ori, nu-i un lucru foarte important. Nu-i nimic dramatic că nu vă cumpărați costumul care vă vine ca turnat, gândindu-vă că fetița dumneavoastră are nevoie de un palton nou. Nici dacă renunțați la un chef cu prietenii, ca să nu vă lăsați singură soția ținută la pat de-o gripă. Sau dacă acceptați să plecați la mare cu mama, chiar dacă știți că după trei zile o să vă calce pe nervi.

Dar uneori renunțați la lucruri mai importante. Așa se întâmplă atunci când renunțați la personalitatea dumneavoastră, pentru a fi mai aproape de imaginea pe care o au alții despre dumneavoastră, despre sentimentele pe care le aveți față de ei. Când puneți cruce pasiunilor, proiectelor și aspirațiilor dumneavoastră, pentru a corespunde mai bine așteptărilor unei femei. Sau când rămâneți alături de cineva pe care nu-l iubiți, pentru că aveți copii și pentru că o iluzie de familie valorează mai mult decât un divorț.

De fiecare dată, vă gândiți că merită să faceți sacrificiul. Îl justificați, îl suportați, făcând apel la sentimente nobile. Datorați lucrul ăsta mamei, soției sau copiilor. Vă înșelați. Nu știți ce-i bine pentru ceilalți. Poate fetița are mai puțină nevoie de un palton nou decât de o mamă care se simte bine. Poate că, dacă mama ar pleca singură la mare, ar întâlni un domn cu care și-ar petrece serile lungi de iarnă. Poate câteva zile petrecute fără dumneavoastră vor face foarte bine soției.

Un egoism bine dozat constă în a trimite pe fiecare la problemele lui, dar asta permite și clarificarea între propriile sentimente și cele ale altora.



Vă place să citiți,
dar timpul nu vă permite să vizitați librăriile...
Vreți să vă completați biblioteca
cu noi titluri din domeniile preferate...

Pentru dumneavoastră există serviciul **Teora - Cartea prin poștă !**

5409/2000

Ce aveți de făcut?

1. Contactați-ne:

În scris, pe adresa:

Editura Teora - Cartea prin poștă

CP 79-30, cod 72450 București, România



Telefonic, la:

Tel./Fax: +40 (1) 252 14 31



Folosind poșta electronică:

e-mail: cpp@teora.kappa.ro



2. Precizați numele și adresa dumneavoastră pentru a primi în fiecare lună, **gratuit**, catalogul titlurilor disponibile și al celor în curs de apariție, precum și talonul de comandă.
3. Cărțile comandate vă vor fi trimise la domiciliu, în timpul cel mai scurt, cu **plata ramburs**, la primirea coletului.

Intrați în secolul XXI împreună cu **Editura Teora!**

B.C.U. „M. EMINESCU” IASI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

**Cele două tipuri de inteligență ● Inteligența rațională
● Evaluați-vă IQ-ul ● Ascuțiți-vă logica ● Întăriți-vă
memoria ● Progresati în comprehensiune ● Dezvolta-
ți-vă vocabularul ● Stimulați-vă inteligența spațială
● Inteligența emoțională ● Întăriți-vă autocontrolul
● Învățați să vă „citiți” sentimentele ● Învățați să
„citiți” sentimentele altora**

Inteligența este o aptitudine mentală care implică, printre altele, capacitatea de a raționa, de a prevedea, de a rezolva probleme, de a gândi abstract, de a înțelege idei complexe, de a învăța repede și de a folosi experiența acumulată. Nu este doar o capacitate școlară, o facultate strict științifică sau un talent pentru teste. Ea reflectă o capacitate mai mare și mai profundă de a înțelege mediul, de a „prinde din zbor”, de a da un sens lucrurilor și de a imagina soluții practice. Astfel definită, inteligența poate fi măsurată, iar testele pentru IQ o măsoară bine.

Editura Teora

PSI DEZVOLTATI-VA INTELIGENTA

Cod 0061

Lei 55.000

ISBN 973-20-0061-9



9789732000618